

CUIDA *de tu* CORAZÓN

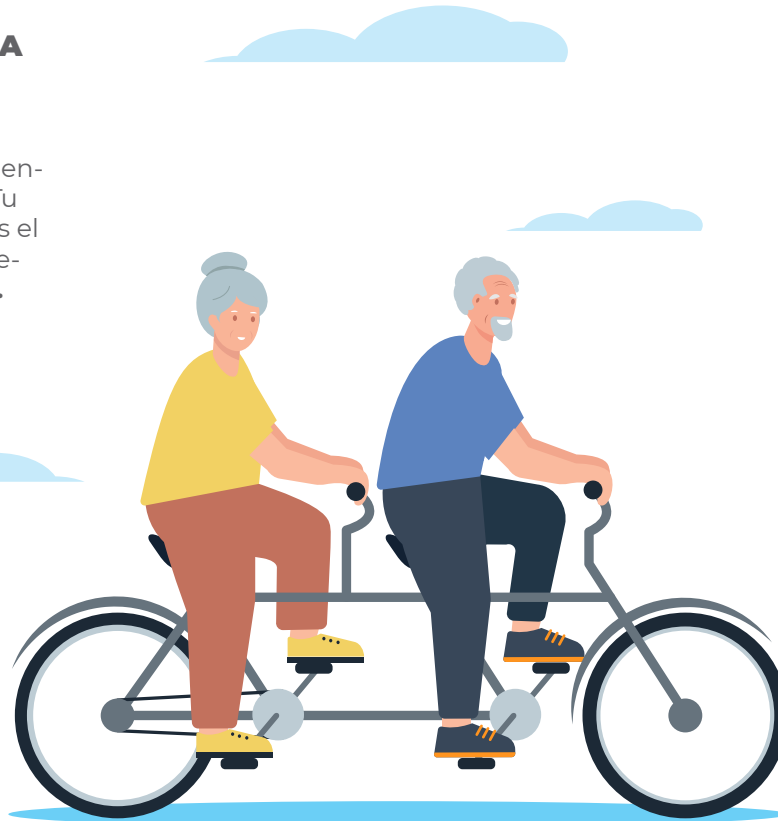
¡Ayuda a controlar tu insuficiencia
cardíaca a través del ejercicio físico
y una vida activa!



BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL MANEJO DE LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

¿PUEDO REALIZAR EJERCICIO FÍSICO TENIENDO INSUFICIENCIA CARDÍACA?

Sí. El ejercicio regular presenta **múltiples beneficios** para pacientes con insuficiencia cardíaca. Tu médico te hará saber cuándo es el momento adecuado para empezar un **programa de ejercicios**.



¿QUÉ BENEFICIOS ME APORTA EL EJERCICIO?

- Fortalece el corazón y reduce los factores de **riesgo cardiovascular**, así como la probabilidad de tener problemas adicionales cardíacos en el futuro.
- Mejora la circulación y ayuda al cuerpo a usar el **oxígeno** de manera más optimizada.
- Ayuda a aumentar los niveles de **energía** para que puedas hacer más actividades sin cansarte ni que te falte el aire.
- Mejora el **tono muscular**, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.
- Ayuda a mantener un **peso saludable**.
- Mejora el **estado de ánimo**, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad.
- Ayuda a que **duermas** y descanses mejor.

¿CÓMO PUEDO COMENZAR A HACER EJERCICIO?



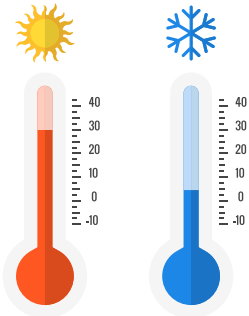
EMPIEZA CON LOS EJERCICIOS DE MANERA LENTA Y GRADUAL

Es importante que comiences a hacer los ejercicios de manera progresiva y sin forzarte demasiado. A medida que pase el tiempo, puedes aumentar el nivel. Además, es clave que seas regular y constante en la realización del ejercicio físico.

NO HAGAS EJERCICIO CUANDO NO SEA ADECUADO

No realices ejercicio físico:

- En caso de que haga mucho frío o calor, o en condiciones ambientales adversas.
- Si estás enfermo o tienes fiebre.
- Si sientes que te falta el aliento más de lo habitual.
- Si estás muy cansado.
- Si tienes dolor en el pecho.
- Si has cambiado recientemente de medicación.



Ante todo,

¡disfruta!

Si te diviertes con los ejercicios, te será mucho más fácil seguir la rutina.



PREPÁRATE LO MEJOR QUE PUEDAS ANTES DE HACER EJERCICIO

Espera al menos 90 minutos después de haber comido algo y nunca en ayunas. Utiliza un calzado cómodo y con buen soporte, y realiza ejercicio cuando tengas más energía.

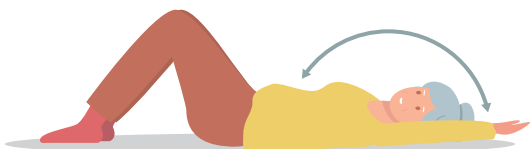
Para la mayoría de personas con insuficiencia cardíaca, suele ser por la mañana.

EJERCICIOS PARA EMPEZAR

ZONA DEL TRONCO

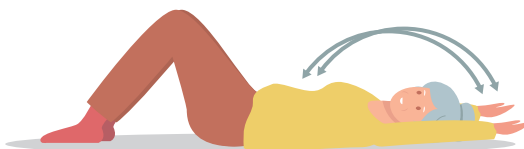
Túmbate en el suelo con las rodillas dobladas y levanta los brazos de forma alterna (primero uno y después el otro).

x10 veces



Ahora haz lo mismo, pero con los 2 brazos a la vez.

x10 veces



En esta posición, inclínate de un lado a otro.

x10 veces



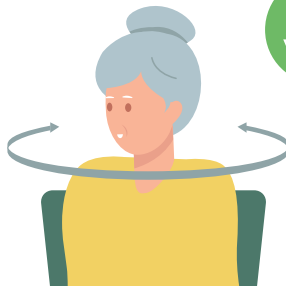
Siéntate en una silla y, con la espalda recta, levanta los dos brazos con las manos cogidas.

x10 veces



Gira la cabeza, sin hacer movimientos bruscos, de un lado a otro.

x10 veces



Levanta los dos hombros a la vez.

x10 veces



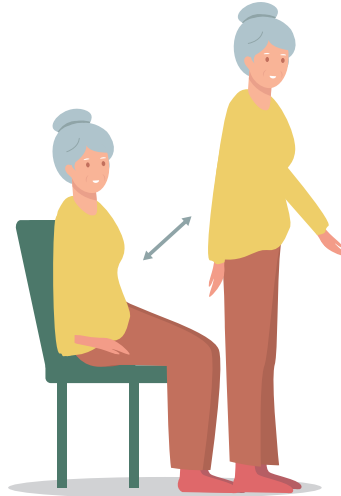
PIERNAS

x10
veces



Con una mano apoyada sobre una silla, cruza la pierna del lado contrario al apoyo. A continuación separa la pierna girando el pie hacia el suelo.

x3
veces



Levántate y siéntate repetidamente durante 1 minuto. Descansa 2 minutos.

x10
veces



Siéntate en una silla y estira una pierna. Mantén durante 5 segundos y descansa.

Estírate en el suelo, y flexiona las rodillas. Ahora estira una pierna y luego la otra.

x10
veces



Estírate en el suelo y, con las rodillas flexionadas, estira una de las piernas y sepárala hacia un lado.

x10
veces



Estírate en el suelo y, con las rodillas flexionadas, levanta la pierna manteniendo la rodilla doblada.

x10
veces



PROGRAMA DE CAMINATAS

Los ejercicios aeróbicos son excelentes para desarrollar un buen estado de forma física. Para este tipo de ejercicio, camina sobre un terreno llano (exteriores o cinta de correr), aumentando gradualmente la distancia y el tiempo hasta donde puedas tolerar. Debe hacerse siempre sin pendiente.

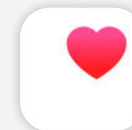
1ª y 2ª semana. Caminar 800 metros (aproximadamente 1.200 pasos) en 10 minutos.
2 veces al día.

3ª y 4ª semana. Caminar 1.600 metros (aproximadamente 2.400 pasos) en 20 minutos.
2 veces al día.

5ª y 6ª semana. Caminar 2.400 metros (aproximadamente 3.600 pasos) en 30 minutos.
2 veces al día.

7ª y 8ª semana. Caminar 3.200 metros (aproximadamente 4.800 pasos) en 40 minutos.
2 veces al día.

9ª semana en adelante. Continuar con la caminata durante 30-60 minutos
2 o 3 días a la semana a una velocidad de 15 minutos por kilómetro o más rápido
si se puede (en intervalos o tandas continuas).



¿Sabes que hay aplicaciones que pueden ayudarte con tu programa de caminatas?

Los móviles Apple y Android disponen de apps para registrar y ver los pasos que has dado cada día.



EJERCICIOS DE FUERZA

Una vez demostrada la tolerancia a los ejercicios iniciales anteriores, se puede pasar a hacer ejercicios de fuerza en pasos progresivos. Es muy importante que los ejercicios estén pautados por un especialista y se sumen a los ya realizados.

¿CÓMO SE HACEN?



Este tipo de ejercicios consiste en hacer repeticiones con diversos elementos tales como pesas libres, máquinas de pesas, pesas rusas y bandas elásticas de resistencia. No levantar pesos de más de 5 kg.

¿QUÉ BENEFICIOS PROPORCIONAN?



Conseguirás beneficios tales como músculos más fuertes y tonificados, huesos más fuertes, control del peso (cuanto más músculo hagas, más calorías quemará tu cuerpo), y un mejor equilibrio y postura.

RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

Al acabar los ejercicios, permite que tu cuerpo vuelva de forma gradual a la normalidad y se recupere del esfuerzo.

Si el profesional sanitario te ha mostrado cómo hacer estiramientos de forma segura, este es un buen momento de realizarlos y combinarlos con ejercicios de respiración.

Coge el aire por la nariz, hinchando el vientre. A continuación, sopla por la boca deshinchando el vientre.



EL MOMENTO DE CUIDARTE *es* AHORA

Para más información:
www.cardiorrenal.es

Sociedad Española de Cardiología. El ejercicio mejora el pronóstico de la IC. 2016. Disponible en: <https://secardiologia.es/blog/8141-el-ejercicio-mejora-el-pronostico-de-la-insuficiencia-cardiaca> MedlinePlus.

Mantenerse activo cuando se tiene una cardiopatía. 2020. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000094.html>.

Cleveland Clinic. Heart failure: Exercise and Activity. 2022. Disponible en: <https://my.clevelandclinic.org/departments/heart/patient-education/recovery-care/heart-failure/exercise-activity>.

Cleveland Clinic. Heart Failure: Exercise. 2018. Disponible en: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17075-heart-failure-exercise>.

Insuficiencia cardiaca para pacientes. Ejercicio físico frecuente y progresivo en la insuficiencia cardiaca. 2018. Disponible en: <http://www.insuficiencia-cardiaca.com/insuficiencia-cardiaca/autocuidado-insuficiencia-cardiaca/73-tratamiento-ejercicio-fisico-entrenamiento-rehabilitacion-insuficiencia-cardiaca.html>.

UIHC. Activity and exercise for patients with heart failure. 2016. Disponible en: <https://uihc.org/health-topics/activity-and-exercise-patients-heart-failure>.

Con el aval de:



www.cardioalianza.org

INCO011.012022