

Cómo hacer ejercicios con una insuficiencia cardiaca

¿Por qué debe usted hacer ejercicios?

Su corazón y su cuerpo necesitan ejercicios para mantenerse en forma. El ejercicio regular es una manera importante de reducir el riesgo de generar una insuficiencia cardiaca. También es un modo de mejorar la salud y el bienestar después de haber tenido una insuficiencia cardiaca.

Si usted tiene una insuficiencia cardiaca, un ejercicio liviano a moderado puede tener un efecto favorable para su salud. El ejercicio también aumenta el buen colesterol (HDL, por su sigla en inglés), baja la presión sanguínea, ayuda a controlar la diabetes, promueve la pérdida de peso y reduce el riesgo de los ataques cardiacos.

¿Qué debe hacer antes de comenzar a ejercitarse?

Antes de comenzar a hacer ejercicios, consulte con su médico. Éste podrá sugerirle que usted comience por una prueba de ejercicios, la cual controla su ritmo cardiaco y presión sanguínea durante el ejercicio y garantiza que éste es seguro para usted.

Su doctor también podrá sugerirle que empiece sus ejercicios con un programa hospitalario llamado “rehabilitación cardiaca”. Ésta es muy útil si usted se siente muy débil o muy ansioso respecto de empezar una rutina de ejercicios.

Si tiene una incapacidad específica, por ejemplo, problemas en una rodilla, el ejercicio aún es valioso, pero es importante discutir el problema con su médico o un terapeuta para determinar los modos más seguros de hacer ejercicios para usted.

¿Qué tipos de ejercicios son útiles?

Muchos tipos de ejercicios pueden contribuir a mantener su corazón saludable. Usted puede caminar, nadar, bailar o participar en algún otro tipo de actividad física que le guste.

También puede usar bicicletas fijas, cintas sinfín y otros aparatos similares para que el ejercicio sea más fácil en varias sesiones cortas, lo cual a menudo es lo más seguro.

Si hace una variedad de actividades, el ejercicio puede ser menos monótono. Trate de encontrar un lugar y una actividad que le guste. Pocas personas siguen una rutina de ejercicios que no les gusta, no importa cuán beneficioso el ejercicio pueda ser para ellos.

Sea creativo. Haga ejercicios mientras mira su programa de televisión favorito o escucha música. ¡Encuentre una manera de disfrutarlo!

¿Qué debe hacer antes de los ejercicios?

Comience lentamente, y luego trate de aumentar gradualmente la duración de su tiempo de ejercicios. Siéntese y estírese antes de comenzar y cuando termine. Vea el folleto adjunto “Cómo hacer ejercicios con una insuficiencia cardiaca: estiramientos” para los ejercicios de estiramiento que puede hacer.

Comience con un ritmo fácil por cinco minutos, al menos tres veces por semana. Luego, aumente su tiempo en un minuto cada semana (6 minutos cada sesión en la segunda semana). Póngase un objetivo de al menos 20 minutos de ejercicios tres veces por semana. No se preocupe si pierde un día de vez en cuando.

continuación

¿Cuáles son algunas sugerencias útiles para los ejercicios?

He aquí algunas sugerencias para que pueda disfrutar sus ejercicios y para que éstos sean seguros y beneficiosos.

- Haga los ejercicios a un ritmo cómodo. Trabaje suficientemente rápido para sudar un poco, pero no tan rápido que no pueda hablar.
- Haga sus ejercicios con un compañero en un lugar fresco. Los centros comerciales son muy buenos en verano.
- Siempre espere una hora antes de comer o tomar sus medicamentos.
- Lleve un teléfono celular si hace ejercicios fuera de su casa.
- Si debe hacer ejercicios solo, considere llevar un sistema de alerta de emergencia (la mayoría de los hospitales le pueden decir dónde conseguir uno).
- Deje de hacer ejercicios y consulte a su médico si tiene falta de aliento, sudoración intensa, mareos, dolor de pecho o presión en el pecho, o si siente que el corazón le late muy fuerte.
- Vaya a una sala de emergencias si estos síntomas persisten.

¿Qué precauciones debe tomar?

No camine muy rápido ni se ejercite muy duro si tiene una insuficiencia cardíaca. En particular, para los pacientes con esta dolencia, la típica expresión usada en un entrenamiento: “si los músculos no duelen, el ejercicio no es bueno” no es cierta. Un ejercicio lento, cómodo y que usted pueda disfrutar es muy favorable.

Los beneficios del ejercicio aumentan con la cantidad de tiempo pasado en hacerlo. Recuerde, el tiempo pasado haciendo ejercicios es más importante que la distancia o la velocidad. ¡No se exceda!

Glosario

Término	Descripción
Rehabilitación cardiaca	Un programa global de modificación del comportamiento, educación y ejercicios, concebido para mejorar el estado físico y emocional de los pacientes con una insuficiencia cardiaca.

Cómo hacer ejercicios con una insuficiencia cardiaca: estiramientos

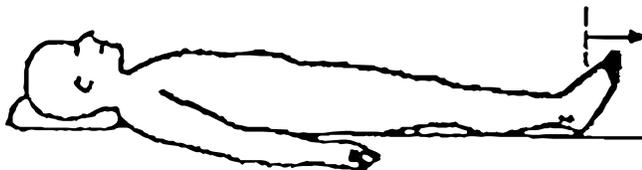
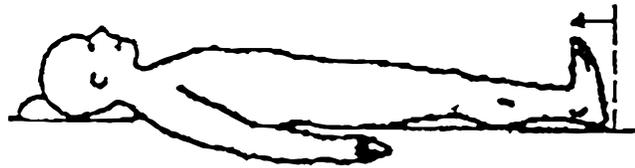
A continuación, se indican algunos estiramientos que usted debe hacer antes de comenzar los ejercicios y cuando los termina.

Estírese mientras está acostado

Movimientos de tobillos

Acuéstese en el suelo. Mueva su pie apuntando sus dedos hacia fuera y con la punta hacia el techo. Repita con el otro pie.

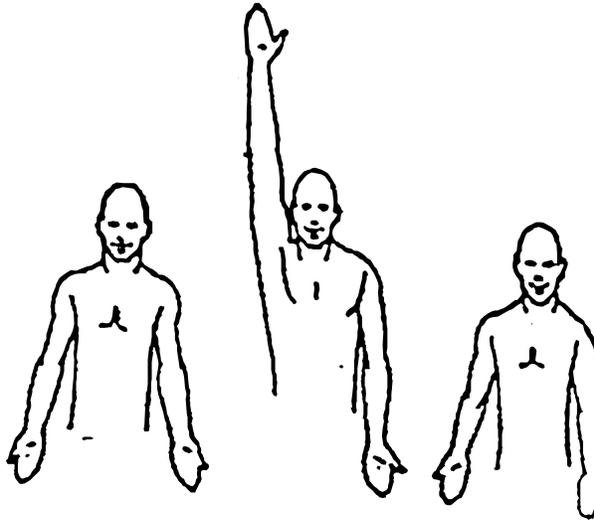
Estos ejercicios se pueden hacer también cuando está sentado. Apunte sus dedos hacia el piso y luego hacia el techo.



**Estírese mientras
esté sentado**

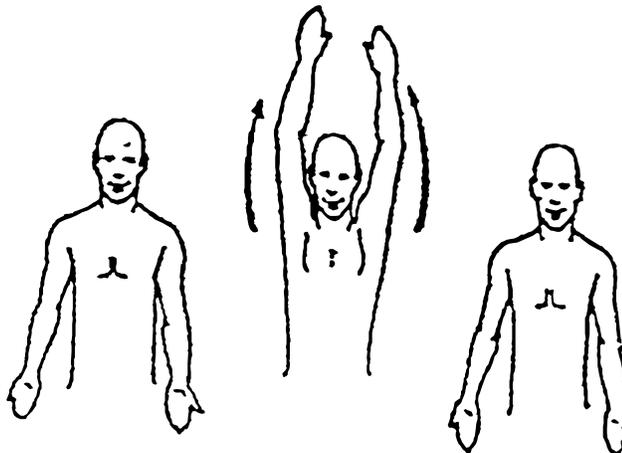
Levante los brazos

Levante un brazo por arriba de su cabeza tan alto como sea posible. Baje lentamente su brazo a su costado. Repita con el otro brazo.



Levante los brazos dos veces

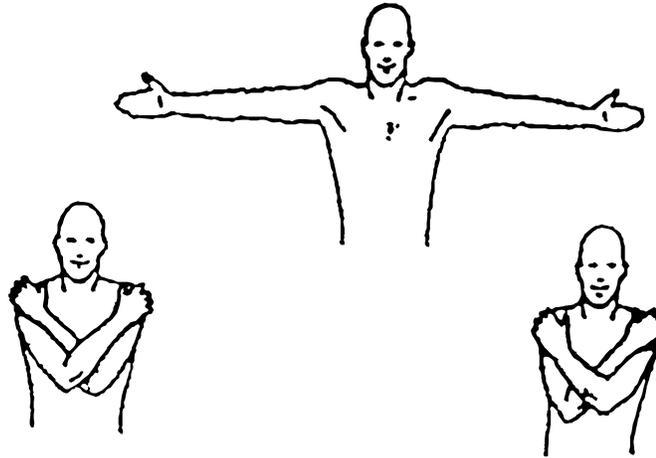
Levante ambos brazos por encima de su cabeza. Baje lentamente sus brazos a sus costados.



**Estírese mientras
esté sentado
Continuación**

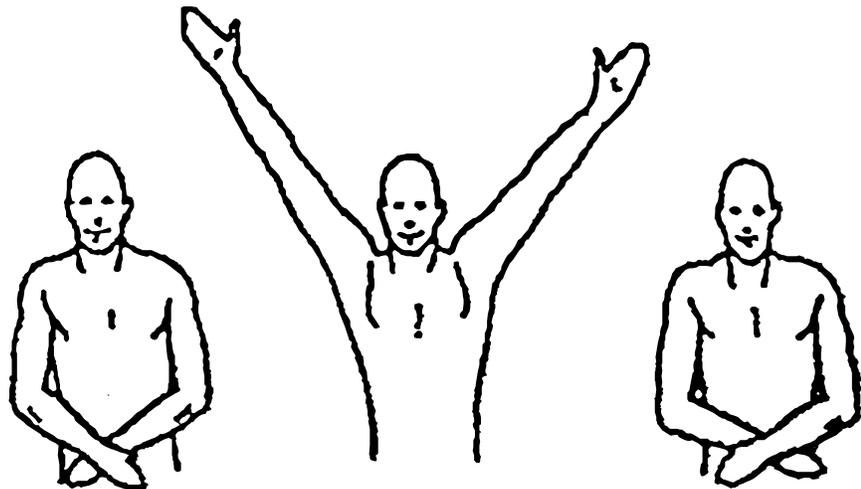
Dése un abrazo

Extienda sus brazos hacia fuera, luego dése un abrazo. Repita.



Cruce los brazos

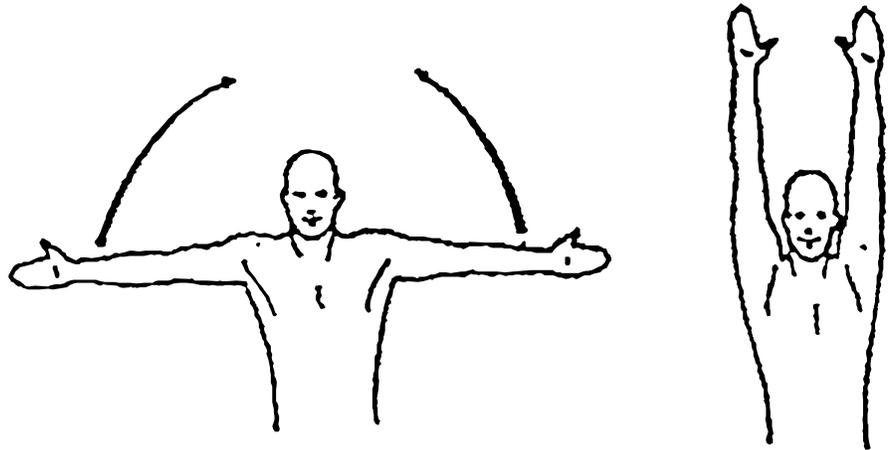
Cruce sus brazos en su regazo. Descrúcelos mientras los levanta y extiende. Baje los brazos lentamente y vuelva a cruzarlos.



**Estírese mientras
esté sentado
Continuación**

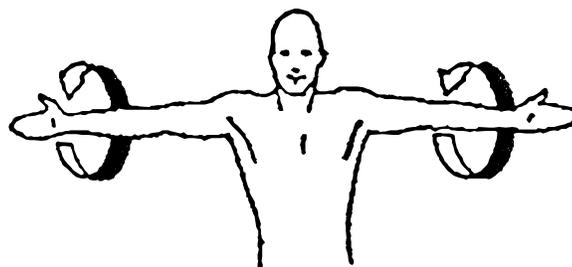
Levante los brazos de costado

Comience con sus brazos extendidos a los costados, a la altura de los hombros. Levante sus brazos por encima de su cabeza y bájelos de nuevo.



Haga círculos con los brazos

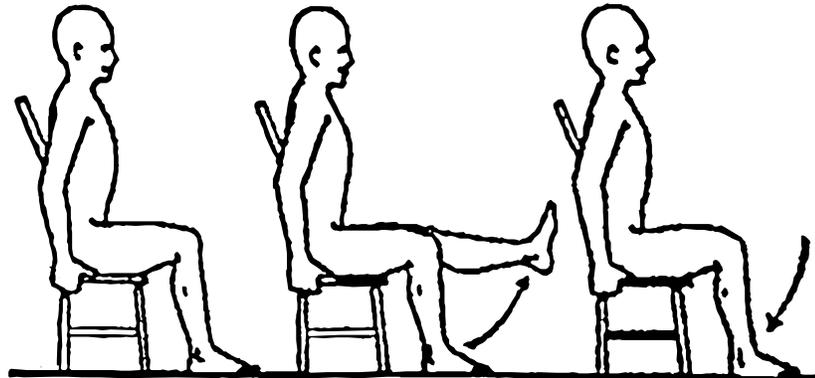
Levante los brazos a sus costados a la altura de los hombros. Mantenga sus brazos a la altura de los hombros y haga un círculo con los brazos hacia delante y hacia atrás.



**Estírese mientras
esté sentado
Continuación**

Elevaciones de piernas

Extienda una pierna derecha, y luego baje lentamente la pierna.
Repita con la otra pierna.



Elevaciones de rodillas

Levante una rodilla hacia su pecho, y luego bájela al piso.
Alterne las rodillas como si estuviera marchando en el lugar.

