

# Estar activo cuando tienes enfermedad arterial periférica

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? La mejor inversión para la salud de las personas inactivas es que comiencen a moverse. Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

Las personas con enfermedad arterial periférica (EAP) a menudo intentan evitar el dolor en las piernas limitando la actividad física. Esto provoca aún más dolor, cansancio, poca energía y mala salud del corazón. Pero, hacer el tipo de entrenamiento adecuado puede mejorar tu capacidad de caminar más lejos y más rápido, sin dolor. Los estudios demuestran que participar en un programa supervisado de ejercicio para EAP ayuda a disminuir la cantidad de dolor o calambres en las pantorrillas, los glúteos o los muslos al caminar.

La actividad física regular:

- Aumenta tu energía y retrasa los efectos del envejecimiento.
- Mantiene tu cerebro saludable a medida que envejeces y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer
- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral, presión arterial alta, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer y el aumento de peso.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

## Empezando

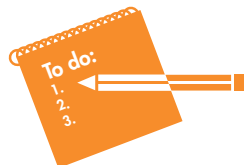
### Habla con tu médico

Consulta con tu médico sobre una recomendación a un programa de rehabilitación cardíaca/EAP (puede estar cubierto por tu seguro de salud). Las personas que completan el entrenamiento supervisado obtienen los mejores resultados.



### Motivación

Piensa en 2 o 3 metas importantes que te gustaría alcanzar al volverte más activo. Por ejemplo, es posible que quieras caminar más lejos sin tener calambres o volver hacer una actividad que no has hecho desde que desarrollaste EAP.



### Manténlo sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Pasea al perro. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. Todo se suma.



### Mantente activo con un amigo

Haz actividades que disfrutes y encuentra un compañero para hacer ejercicios en casa o en el trabajo. Los que hacen ejercicios con un amigo tienden a seguir haciéndolo a comparación de aquellos que lo hacen solos.



# Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco y la respiración para mejorar tu resistencia. Al principio, puedes tener problemas para hacer actividad física por mucho tiempo debido al dolor en las piernas, pero esto mejorará. Camina a intervalos, seguido de un descanso sentado, hasta que estés completamente libre de síntomas. Después hazlo otra vez. Aumenta gradualmente hasta hacer 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada (como una caminata rápida, andar en bicicleta, usar una máquina elíptica o hacer ejercicio acuático).

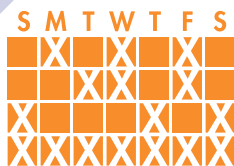
## ¿Qué?

Intervalos de actividad aeróbica de soporte de peso.



## ¿Con qué frecuencia?

3-5 días a la semana



## ¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo duro. Hasta sentir dolor moderado (2 de 4 en la escala de dolor en las piernas). Luego descansa y repite.



## ¿Cuánto?

Aumenta gradualmente hasta acumular 30-50 minutos (sin incluir el tiempo de descanso).



**Recuerda:** Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular hasta 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad.

## Consejos y precauciones sobre la actividad aeróbica

- Realiza el entrenamiento por intervalos al menos 3 días / semana. Comienza con 2 repeticiones y agrega gradualmente más ciclos. Por ejemplo, camina rápidamente hasta el punto del dolor y luego detente para recuperarte totalmente. Hazlo otra vez. Poco a poco se volverá más fácil. Intenta usar bastones para caminar.
- El ejercicio acuático (como caminar en el agua) masajea tus piernas para mejorar tu circulación y hace que el ejercicio sea más cómodo para que puedas hacerlo por más tiempo.
- Prueba el entrenamiento de circuito. Haz intervalos cortos de actividad aeróbica entre cada uno de los 8-12 ejercicios de fortalecimiento. Se ha demostrado que el entrenamiento de circuito es bueno para las personas con EAP. ¡Puede ser más fácil seguir haciéndolo y también es divertido! Obtén orientación de un profesional certificado en ejercicio.
- Bebe muchos líquidos antes, durante y después del ejercicio. Mantenerte hidratado puede ayudar a reducir tu dolor de claudicación.
- Aumenta gradualmente tu ritmo y el tiempo dedicado a estar activo. Comienza con poco y ve despacio. Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo suave antes y después del ejercicio.



Haz diferentes actividades, como ciclismo, remo o ejercicio acuático / natación para ayudarte a evitar los síntomas en las piernas. ¡Mejorarás tu salud del corazón y será más divertido!



# Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular mejora tu salud y control muscular. Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades cotidianas, como levantar la canasta de ropa o hacer el trabajo de jardinería, sean más fáciles y seguras.

## ¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en el mostrador de cocina o levantarse y sentarse de la silla).



## ¿Con qué frecuencia?

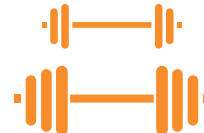
Al menos 2-3 días / semana.

\* Un día de descanso entre entrenamientos.



## ¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero y aumenta hasta un esfuerzo moderado (aprox. 60%-80%) con el tiempo.



## ¿Cuánto?

2-3 series, 8-12 repeticiones (enfócate en grandes grupos musculares, particularmente las piernas).



**Recuerda:** Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos. Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer los ejercicios.

# Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica de soporte de peso en intervalos es la base de un programa para las personas con EAP. Pero puedes disfrutar y obtener beneficios de estas otras opciones.

## Yoga, Tai Chi y Pilates

¡Todos ayudan al equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, y también son relajantes!



## Ejercicios de flexibilidad

Estira los músculos durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores), 2-3 días / semana (lo mejor es diario). Por ejemplo, estira las pantorrillas y la parte posterior de los muslos.



## Sólo por diversión

Encuentra formas de estar activo que son simplemente divertidas. Cuida tu jardín. Juega ping pong. Baila. Juega al aire libre con tus hijos y nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo a menudo.



## Da más pasos

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad. Cuenta tus pasos cada día durante las primeras semanas. Aumenta gradualmente hasta acumular 2,000 pasos diarios más de lo que estás haciendo ahora. ¡Muy bien! Después trata de acumular de 7,000-9,000 pasos / día.



## Más ayuda

Visita este sitio web:

• [cardiosmart.org/News-and-Events/2011/02/Exercise-for-PAD-Trying-it-at-Home](http://cardiosmart.org/News-and-Events/2011/02/Exercise-for-PAD-Trying-it-at-Home)

Visita [acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](http://acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar un profesional de ejercicio certificado por ACSM cerca de ti.

¿Cómo comenzaré esta semana? \_\_\_\_\_