

# Estar activo cuando tienes insuficiencia cardíaca

Exercise is Medicine®

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, dormir mejor y vivir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por unos pocos minutos!

Si tienes insuficiencia cardíaca, estar activo aumentará tu capacidad de caminar más sin necesidad de detenerte (y también de hacerlo más rápido). Reducirás el riesgo de tener que ir a la sala de emergencias por problemas relacionados con la insuficiencia cardíaca, como dificultad para respirar, hinchazón y debilidad en general.

## Empezando

### Comienza sencillo

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



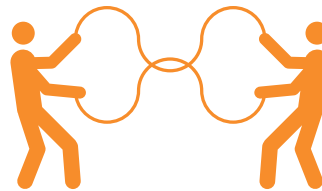
### Habla con tu doctor

Habla con tu médico acerca de unirse a un programa de rehabilitación cardíaca. Los profesionales certificados en ejercicio pueden ayudarte a diseñar el mejor plan de actividades para ti y ayudarte a mantenerte activo solo.



### Mantente activo con un amigo

Realiza actividades que disfrutes y encuentra un compañero. Aquellos que son activos con un amigo o familiar tienden a seguir haciéndolo a comparación de aquellos que lo hacen solos.



### Motivación

Piensa en 2 o 3 metas que sean importantes para ti y que te gustaría alcanzar. Por ejemplo, es posible que desees caminar sin dificultad para respirar o volver a hacer una actividad que no has hecho desde que te diagnosticaron con insuficiencia cardíaca.



## Consejos y precauciones para la insuficiencia cardíaca

Al comenzar un programa de actividades por primera vez, puedes sentir falta de aire, mareo o debilidad. Disminuye el ritmo o toma descansos frecuentemente. La actividad regular reducirá estos síntomas.

Mantén un registro diario de tu peso. Si notas que aumentas más de 2 libras en un período de 24 horas, puedes estar reteniendo líquido en tu cuerpo. Llama a tu médico para recibir orientación.

Muchas personas con insuficiencia cardíaca también tienen presión arterial alta, lo que hace que el corazón trabaje más de lo necesario. Toma tus medicamentos recetados.

Si tuviste una prueba de esfuerzo reciente, tu médico puede usar esa información para guiar tu ritmo de actividad. Comienza con actividad aeróbica y agrega entrenamiento muscular después de algunas semanas.

Aunque es poco probable, si sientes dolor o molestias con el ejercicio (que no sean una emergencia), comunícate con tu médico para que te aconseje con lo que tienes que hacer.

# Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco y la respiración. Tu meta es acumular al menos 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada (como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, bailar o hacer ejercicio acuático). Cuando se hace regularmente, mejorarás tu resistencia y salud del corazón.

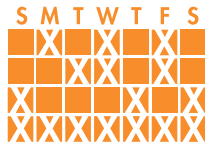
## ¿Qué?

¡Cualquier actividad rítmica continua!



## ¿Con qué frecuencia?

3-5 días / semana



## ¿Qué tan intenso?

Ligero a algo difícil (puedes hablar, pero no cantar)



## ¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Acumula gradualmente hasta 30-60 minutos durante el día.



**Recuerda:** Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. ○ trata de acumular 20-30 minutos. Divídelo y haz 15 minutos por la mañana y 15 minutos por la noche. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad.

## Precauciones para la actividad aeróbica

Para mantenerse seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero a medio.
- Aumenta gradualmente tu ritmo y el tiempo que pasas siendo activo. ¡Comienza con poco y ve despacio!
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo fácil antes y después del ejercicio
- Evita hacer ejercicio en condiciones climáticas extremas (como clima caluroso y húmedo, o frío extremo) porque eso le genera más estrés al corazón.

# Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular, como por ejemplo trabajar con pesas o bandas de resistencia, te hace más fuerte y ayuda a tu salud en general. Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades diarias como levantar canastas de ropa o los trabajos de jardinería sean más fáciles y seguros.

## ¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en la pared o sentadillas)



## ¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana  
\* Día de descanso entre entrenamiento



## ¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o difícil.



## ¿Cuánto?

10-15 repeticiones al inicio (para cada grupo muscular principal).



**Recuerda:** Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

## Consejos y precauciones para el entrenamiento muscular

- Si puedes completar fácilmente 10-15 repeticiones, entonces es hora de aumentar tu resistencia. Las últimas dos repeticiones serán más difíciles de completar. Sigue y te volverás más fuerte.
- Evita esforzarte o contener la respiración al levantar peso. Esto puede causar que te sientas mareado.

## Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son la base de un programa para personas con insuficiencia cardíaca. Pero puedes disfrutar y beneficiarte de estas otras opciones.

### Flexibilidad

Estira tus músculos 2-3 días / semana hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos. Repite 2-4 veces. Por ejemplo, estira las pantorrillas o la parte posterior de los muslos.



### Yoga, Pilates o Tai Chi

todos ayudan con el equilibrio, la fuerza y la relajación.



### ¡Da más pasos!

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Acumula lentamente hasta 7,000 - 9,000 pasos / día.



### Solo por diversión

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



### Más ayuda

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

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

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