

Estar activo cuando tienes enfermedad de las válvulas cardiacas

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos! Las válvulas del corazón hacen que la sangre fluya a través de tu corazón en la dirección correcta. Cuando tienes enfermedad de las válvulas cardiacas, una o más de las válvulas no funcionan como deberían. Si necesitas una cirugía, ponerte y mantenerte en forma con anticipación puede mejorar tu recuperación.

La actividad física regular:

- Reduce tu riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral, presión arterial alta, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer y aumento de peso
- Ayuda a mantener tu mente aguda a medida que envejeces y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer
- Aumenta tu energía y disminuye los efectos del envejecimiento

El tipo y la intensidad de la actividad física que puedes hacer de manera segura depende de muchas cosas, incluyendo el tipo y el nivel de enfermedad de válvulas que tienes. Los niveles leves de enfermedad de las válvulas cardiacas son comunes y no deberían impedirte comenzar o continuar un programa de ejercicios.

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 moverte durante todo el día.



Habla con tu médico

Pregúntale a tu médico si debes evitar ciertos tipos de ejercicio. ¿Tomas algún medicamento que afecte como responde tu cuerpo al ejercicio? Asegúrate de preguntar acerca de los anticoagulantes y tus planes para mantenerte activo.



Mantente activo con un amigo

Haz actividades que disfrutes y encuentra un compañero de actividades en casa o en el trabajo. Aquellos que hacen ejercicio con un amigo o familiar tienden a seguir haciéndolo a comparación de aquellos que lo hacen solos.



Motivación

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Cuenta tus pasos diariamente durante la primera semana o dos. Gradualmente acumula hasta 7,000-9,000 pasos / día.



Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. Gradualmente acumula hasta 150 minutos / semana de actividad física de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero, ejercicio acuático o baile). Mejorarás tu resistencia y salud cardíaca.

¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua.



¿Con qué frecuencia?

3-5 días / semana



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo duro.



¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Gradualmente acumula hasta 30-60 minutos durante el día.



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

Precaución de la actividad aeróbica

- Las personas con ciertos tipos y niveles de enfermedad de las válvulas cardíacas (como estenosis aórtica o mitral moderada) deben evitar el ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa. Consulta con tu médico sobre el ritmo adecuado para ti.

Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular puede ayudar a que tus músculos funcionen mejor y aumenta tu fuerza para las actividades diarias y recreativas.

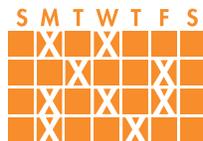
¿Qué?

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



¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana
* ¡Un día de descanso entre entrenamientos!



¿Qué tan intenso?

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



¿Cuánto?

10-15 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal). Gradualmente acumula hasta 8-12 repeticiones. Repite 2-4 veces.



Recuerda: Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos. Esto hace que tu presión arterial suba y aumenta tu probabilidad de un ritmo cardíaco anormal. Un profesional certificado en ejercicio puede enseñarte la forma correcta de hacer ejercicio y cómo respirar adecuadamente.

Precaución de entrenamiento muscular

- Si tienes insuficiencia mitral moderada o grave, evita el entrenamiento muscular de intensidad alta. Si tiene estenosis aórtica moderada o grave, sigue los programas de intensidad baja. Pregúntale a tu médico si no estás seguro de si estas restricciones se aplican para ti.

Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo fácil antes y después del ejercicio.
- Comienza con un esfuerzo ligero o medio.
- Pon atención a cualquier síntoma inusual y descansa si ocurren. Si tienes dolor en el pecho o te sientes mareado, extremadamente cansado o sin aliento, para de inmediato y llama a tu médico.
- Gradualmente aumenta tu ritmo y el tiempo dedicado a estar activo. ¡Comienza con poco y ve despacio!

Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son la base de un programa para personas con enfermedad de las válvulas cardíacas. Pero puedes disfrutar y obtener beneficios de estas otras opciones.

Ejercicios de flexibilidad

Estira los grupos musculares grandes durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores), 2-7 días / semana para mejorar la flexibilidad y el movimiento.



Yoga, Tai Chi y Pilates

¡Todos promueven el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, y también son relajantes!



Solo por diversión

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



Equilibrio

Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir caídas. Intenta pararte sobre un pie, caminar sobre una línea o usar una tabla de equilibrio. Entrena en un área despejada y usa una silla o una pared como apoyo.



Más ayuda

Visita 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? _____