

Estar activo cuando tienes fibrilación auricular

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 mejorar la salud, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

Las personas con fibrilación auricular (FA) que están en forma tienen menos efectos secundarios relacionados con la FA. Estar activo también reduce los factores de riesgo que pueden provocar infartos, derrames cerebrales o problemas más graves del ritmo cardíaco. La actividad física regular puede aumentar tu nivel de energía y resistencia, y mejorar tu capacidad para realizar actividades cotidianas y actividades recreativas que disfrutes.

Las personas con FA pueden hacer ejercicio de manera segura y se beneficiarán enormemente de la actividad física de intensidad moderada. Si tienes otras enfermedades crónicas, como presión arterial alta, insuficiencia cardíaca crónica o enfermedad de las válvulas cardíacas, consulta tu médico.

Empezando

Manténlo sencillo

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



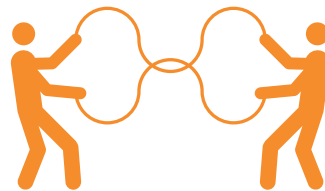
Habla con tu médico

Consulta tu médico sobre tus condiciones médicas y si los medicamentos que estás tomando afectan la actividad física. ¿Está controlado tu ritmo cardíaco? ¿Será mejor un programa de rehabilitación cardíaca?



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.



Da más pasos

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



Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- ° Comienza con un esfuerzo ligero a medio.
- ° Aumenta gradualmente tu ritmo y el tiempo que pasas estando activo. Comienza con poco y ve despacio.
- ° Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo ligero antes y después del ejercicio.

Actividad aeróbica



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

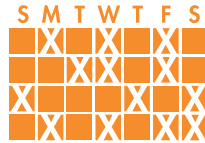
¿Qué?

Cualquier actividad rítmica



¿Con qué frecuencia?

3-5 días a la semana.



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo duro



¿Cuánto?

Comienza con 5-10 minutos. Gradualmente acumula hasta 20-60 minutos durante el día.



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.

Precauciones de la actividad aeróbica

- En lugar de usar tu pulso como guía para determinar tu nivel de ejercicio, usa la “prueba de la conversación”; mantente justo debajo del nivel en el que puedas mantener una conversación.
- Si un día sientes que tu ritmo cardíaco es muy elevado, si sientes una cantidad inusual de “falta de latidos” o si estás muy cansado, es mejor no hacer ejercicio. Consulta con tu médico.
- Bebe muchos líquidos antes, durante y después del ejercicio.

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 los trabajos de jardinería, sean más fáciles y seguras.

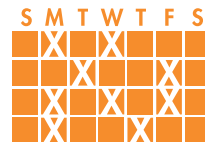
¿Qué?

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



¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana
* Un día de descanso entre entrenamiento.



¿Qué tan intenso?

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



¿Cuánto?

10-15 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal). Gradualmente acumula hasta 2 series de 8-12 repeticiones de arduo esfuerzo.



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 y el entrenamiento muscular son la base de un programa para personas con fibrilación auricular. Pero puedes disfrutar y obtener beneficios de estas otras opciones.

Solo por diversión

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



Yoga, Tai Chi y Pilates

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



Ejercicios de flexibilidad

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



Entrenamiento de equilibrio

Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir las 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 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?** _____