

Estar activo cuanto tienes un marcapasos

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

Un marcapasos mantiene a tu corazón latiendo de forma segura en reposo y durante el ejercicio. Muchas personas tienen un marcapasos porque les falta el aire o se sienten muy débiles para hacer actividades como las tareas del hogar (o simplemente caminar) porque tienen problemas con su ritmo cardíaco. Incrementar gradualmente tu nivel de actividad física puede ayudarte a volver a las actividades que son importantes para ti. Ejercicios de intensidad moderada o vigorosa, como la actividad aeróbica y el entrenamiento muscular, son seguros para personas con marcapasos.

¿Por qué es importante la actividad física regular?

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

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!

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

Empezando

Habla con tu médico

La actividad física es segura para pacientes con marcapasos. Habla con tu médico encargado del seguimiento de tu marcapasos antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios.



Movimientos suaves

Durante las primeras 24 horas posteriores al implante, el uso de la parte superior de tu cuerpo debe limitarse a actividades de rango de movimiento suave (como movimientos circulares con tus hombros).



Comienza sencillo

Luego de 2 a 3 días después del implante del marcapasos, puedes comenzar con actividades ligeras o moderadas, como caminar. Caminar es fácil ¡sólo necesitas un buen par de zapatos!



Minutos activos

Haz "entremeses activos" durante el día. Camina al correo. Usa las escaleras, baila en la cocina. ¡Simplemente siéntate menos y muévete más! ¡cada minuto cuenta!



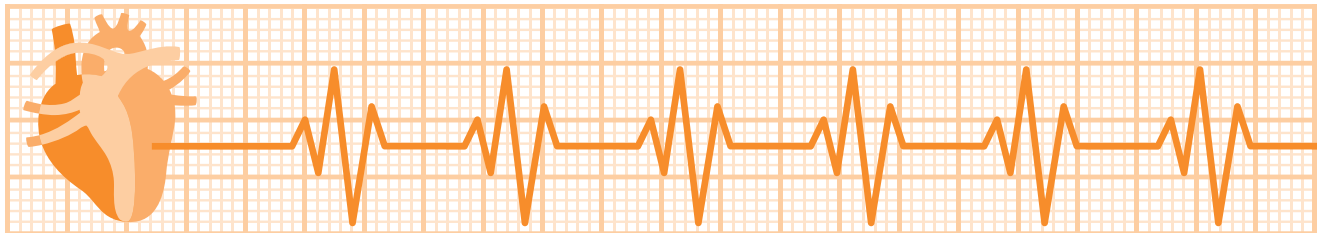
Consejos y precauciones sobre el marcapasos

Para ayudarte a sanar después del implante, evita hacer actividades de intensidad moderada o vigorosa con la parte superior de tu cuerpo (como nadar, jugar boliche, golf y levantar pesas) por lo menos 4 a 12 semanas. Consulta a tu médico cuando sería seguro para ti retomar este tipo de actividades.

Durante los siguientes días o semanas, incrementa gradualmente el ritmo o la velocidad. Una vez que te hayas recuperado del implante del marcapasos, puedes comenzar a regresar a tus actividades físicas preferidas.

Si tú practicas deportes de contacto, como hockey o fútbol americano, consulta con tu médico cuando sería seguro para ti regresar a practicar este tipo de deportes.

Presta atención a los síntomas que pueden indicar un mal funcionamiento de tu marcapasos, particularmente en los primeros 3 meses. Estos incluyen la falta de aire, cansancio, o debilidad. Si sientes alguno de ellos, detén los ejercicios y consulta a tu médico.



Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco y la respiración. Gradualmente acumula al menos 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada (como caminar a paso ligero, ciclismo ligero, o ejercicios acuáticos). Mejorarás tu resistencia y salud cardíaca.

¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua.



¿Con qué frecuencia?

3 a 5 días / semana.



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo duro.



¿Cuánto?

Comienza con unos 5 a 10 minutos. Gradualmente acumula hasta 20-60 minutos.



Recuerda: Haz 10, 15 o 30 minutos cada vez que puedas, ¡todo se suma!

Consejos y precauciones para la actividad aeróbica

- Al empezar un programa nuevo (o regresar a uno anterior), comienza con un esfuerzo ligero o medio. Si puedes controlar tu ritmo cardíaco durante el ejercicio, pregúntale a tu médico cuál es el límite de ritmo cardíaco más apropiado para ti.
- 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

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).



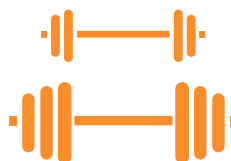
¿Con qué frecuencia?

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



¿Qué tan intenso?

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



¿Cuánto?

10-15 repeticiones (para cada grupo muscular principal). Repite 1-3 veces.



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

Precauciones de entrenamiento muscular

- Aumenta lentamente la cantidad de peso que levantas y la frecuencia.
- Evita esforzarte o contener la respiración al levantar peso. Esto puede elevar tu presión arterial.

Otros tipos de actividad física



Ejercicios de flexibilidad

Estira tus músculos de 2-3 días / semana (o todos los días) hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos (30-60 segundo para adultos mayores). Por ejemplo, estira tus pantorrillas o la parte posterior de tus muslos.



Yoga, Tai Chi o Pilates

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



Sólo por diversión

Encuentra formas de estar activo que son simplemente divertidas. Juega tenis dobles o ping pong. Baila. Cuida tu jardín. 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.



Obtén más ayuda

Visita estas páginas web

- nhlbi.nih.gov/health-topics/pacemakers
- heart.org/en/health-topics/arrhythmia/prevention-treatment-of-arrhythmia/living-with-your-implantable-cardioverter-defibrillator-icd

Visita acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro para encontrar un profesional de ejercicio certificado por ACSM cerca de ti.

Cómo comenzaré esta semana? _____