

Prescripción de EJERCICIO

para personas con cardiopatías

Sin duda la aportación más práctica y eficaz, de estos ejercicios, para todos los pacientes, es su fácil aplicación y su ejecución tutelada. Estas sesiones dirigidas por un profesor no solo aseguran que los enfermos cardíacos se ejerciten de manera segura, sino que también maximizan los beneficios del ejercicio, contribuyendo a una mejora significativa en su salud y calidad de vida.

A continuación, se exponen 4 SESIONES DIRIGIDAS COMPLETAS, clasificadas progresivamente por niveles, con acceso directo y continuado desde los QR y su enlace con el canal de YouTube donde está almacenado.

NIVEL: INICIACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=xpvbbmGGw4o>

Mejorar la movilidad articular y reducir tensiones con movimientos amplios y suaves estiramientos

Integrar la respiración profunda y controlada, facilitando la relajación

Realizar un trabajo muscular que facilite el equilibrio y una buena actitud postural



<https://www.youtube.com/watch?v=3-4QaEqvUJo>

Realizar movimientos amplios y controlados con rotaciones, procurando realizar el rango articular completo.

Aplicar la fuerza controlada para el dominio del movimiento.

Acompañar los movimientos con una respiración rítmica que permita cierta relajación muscular



NIVEL: INTERMEDIO

<https://www.youtube.com/watch?v=BVqQCE1q9aE>

- La respiración diafragmática profunda, mejorando la capacidad pulmonar y la oxigenación general.
- La sincronización de los movimientos con la respiración.
- Aumentar la flexibilidad con movimientos suaves que facilitan la relajación muscular.
- La fuerza controlada con movimientos que requieren estabilidad corporal.



NIVEL: AVANZADO

<https://www.youtube.com/watch?v=F6qTFiUJLY>

Realizar la fuerza controladamente usando el peso corporal y cargas ligeras.

Movilidad articular desde la aplicación de la fuerza con rangos completos de movimiento.

Respiración rítmica y controlada para facilitar la oxigenación muscular y evitar la fatiga.

Estiramientos que mantengan la flexibilidad tras los ejercicios de fuerza



NO OLVIDAR

Siempre tendremos que seguir las recomendaciones médicas y no olvidar que, en caso de infección aguda, fiebre, disnea en reposo, dolor en el pecho o sintomatología que le sugiera riesgo, debe evitar la realización del ejercicio físico.

Otros SIGNOS DE ALARMA que recomiendan no iniciar o parar la actividad física son:

- Frecuencia cardíaca muy alta o más baja de lo normal.
- Tensión arterial superior a 160/100 mmHg.
- Cansancio anormal o valor de esfuerzo en la escala de Borg por encima de 14.
- Molestia o dolor en el pecho.
- Visión borrosa, mareos, diarrea, vómitos, náuseas.
- Estar en ayunas o tras comida copiosa.

CONSEJOS PARA REALIZAR LOS ENTRENAMIENTOS

- Sigue los consejos y directrices del profesor.
- Utilizar ropa cómoda y holgada (mejor ropa deportiva).
- Evitar hacer ejercicio con temperaturas extremas: calor o frío y excesiva humedad.
- Si es posible, realizar los entrenamientos en compañía, nos motivará y ayudará en la continuidad.
- No olvidar las indicaciones médicas: síntomas previos, pulsaciones, recuperación.
- Realizar las sesiones de entrenamiento, al menos, tres veces por semana.
- Adaptar todos los ejercicios a tus posibilidades, en la realización, en las repeticiones y en la recuperación
- Se recomienda evitar la aparición de la maniobra de Valsalva (es cualquier intento de exhalar aire con la glotis cerrada o con la boca y la nariz cerradas).
- No se debe alcanzar la fatiga completa, terminar con la sensación de poder hacer más ejercicios y/o repeticiones.
- Mantenga una buena hidratación antes, durante y después del ejercicio.

**ANTE CUALQUIER DUDA
PREGUNTA A TU MÉDICO, ENFERMERA O FISIOTERAPEUTA**