

Muchas personas con insuficiencia cardíaca se preocupan por hacer ejercicio: Algunas dicen que tienen miedo de que hacer ejercicio le exigiría demasiado a su corazón (debilitado). Sin embargo, en las investigaciones se ha demostrado, y los expertos concuerdan, que el ejercicio habitual puede ser muy beneficioso para que el corazón se mantenga lo más fuerte y sano posible.

Su equipo de atención puede explicarle qué ejercicios son más convenientes para usted y cuánto debería hacer por semana.

El ejercicio aporta muchos beneficios para la salud. Hacer actividad física puede contribuir a **aliviar los síntomas, mejorar su función cardíaca y ayudar a controlar el peso**. Ser activo también puede ayudar a **aumentar su nivel de energía y mejorar el estado de ánimo y perspectiva mental**.

Intente hacer 30 minutos de actividad casi todos los días. Recuerde que simplemente caminar más es beneficioso. Es importante que se sienta a gusto con su plan de ejercicio para que pueda cumplirlo.



El ejercicio puede ayudar al corazón a bombear mejor (o con mayor eficiencia) la sangre. Nunca comience un programa de ejercicios sin hablar antes con su profesional de atención médica.

Los siguientes son **8** consejos que pueden ayudarle a empezar:

1 Comience de a poco.



No se exceda. Vaya a su propio ritmo, preste atención a cómo se siente y haga una pausa cuando se canse. Puede comenzar caminando solo 5 minutos al día y, de manera gradual, vaya haciendo más. Incluso caminar un pasillo de una punta a la otra es útil, si lo hace sentir más a gusto.

2 Busque formas simples de agregar actividad física a su día.

- Camine en lugar de ir en auto, cuando sea posible.
- Estacione su auto más lejos de la tienda.
- Si puede, use escaleras en lugar de ascensor.
- Camine 5 minutos al día y agregue 2 minutos por semana hasta llegar al objetivo de 30 minutos.
- Lleve un registro de los pasos cada día.



3 Combine.

Trate de lograr una combinación de ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento. La actividad aeróbica estimula el bombeo del corazón. Los ejercicios de fortalecimiento y estiramiento ayudan a fortalecer los músculos y pueden mejorar el equilibrio y la coordinación.



Ejercicios aeróbicos

- Caminar
- Andar en bicicleta
- Nadar
- Bailar
- Hacer trabajo de jardinería o en el patio y algunas tareas domésticas



Hacer entrenamiento de fuerza y flexibilidad

- Yoga
- Pesas livianas
- Bandas de resistencia
- Usar el peso del cuerpo para resistencia: levantamiento de piernas, flexiones, sentadillas

4 Encuentre lo que da resultado y cómo seguir con eso.

- Elija una actividad, o varias, que disfrute.
- Ejercítese con un amigo determinados días de modo que sea más probable que vaya.
- Descubra qué obstáculos se le presentan. Por ejemplo, si generalmente siente mucho agotamiento al final del día, haga una cita para ejercitarse por la mañana, o caminar o estirar durante su descanso para el almuerzo.
- Lleve un diario de actividad para celebrar sus esfuerzos y compartirlo con su equipo de atención. Hay brazaletes o aplicaciones de aptitud física para registrar cuántos pasos hace cada día.



5 Escuche su cuerpo.

Deje de hacer ejercicios y hable con su equipo de atención si observa algo de lo siguiente:

- Mareos o aturdimiento
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones cardíacas (ritmo cardíaco anormal)
- Cansancio extremo

Es posible que el profesional que le atiende le recomiende evitar la actividad física si presenta hinchazón o no se siente bien.



6

Tenga en cuenta el clima.

Permanezca en interiores durante las horas pico de calor o humedad, o cuando las temperaturas bajan a casi punto de congelación. La altitud alta, el mal tiempo y la mala calidad del aire (contaminación elevada o muchos alérgenos) pueden empeorar sus síntomas.



7



Pregunte sobre la rehabilitación cardíaca.

Pregunte si usted podría ser candidato a rehabilitación cardíaca para ayudarlo a hacer ejercicio. Puede hacer maravillas para aumentar su sensación de seguridad también.

8

Piense en qué le dificulta hacer ejercicio.

Moverse más y mantener fuerte el corazón es una parte esencial de la mayoría de los planes de atención de la insuficiencia cardíaca. Hable con su equipo de atención acerca de aquellas cosas que le dificultan hacer ejercicio. Por ejemplo, inquietudes sobre cómo ejercitarse sin correr riesgos, mucho cansancio, el costo, no tener acceso a un gimnasio, el tiempo, etc. Trate de buscar soluciones. Por ejemplo, la YMCA (Young Men's Christian Association [Asociación Cristiana de Jóvenes]) ofrece becas y tarifas variables para participar; Silver Sneaker es otro programa que le puede ayudar.



Preguntas para hacerle al equipo de atención:

- ¿Cuánto ejercicio debo ponerme como objetivo, y cuánto sería demasiado?
- ¿Qué tipos de ejercicios son adecuados para mí? ¿Debo evitar alguna actividad en particular?
- ¿Cuál debe ser mi frecuencia cardíaca objetivo durante el ejercicio?
- ¿Cuánta agua debo tomar mientras hago ejercicio?
- ¿A qué síntomas, si es que tengo alguno, debo estar atento durante el ejercicio? ¿En qué casos debo dejar de hacer ejercicio?
- ¿Cumpló los requisitos para un programa de rehabilitación cardíaca?
- Me recetaron nitroglicerina. ¿Debo llevarla conmigo cuando hago ejercicio?
- ¿Qué sucede con la actividad sexual? ¿Puedo tenerla de manera segura?



