

# Actividad física y derrame cerebral



## La actividad física puede ayudarlo a controlar y mejorar sus síntomas después de un derrame cerebral.

Las personas que han sufrido un derrame cerebral deben consultar a un profesional de la salud para recibir asesoramiento sobre actividad física lo antes posible.

## ¿Cuánto y qué tipo de actividad física debo hacer?

Para controlar y mejorar sus síntomas después de un derrame cerebral, trate de mantenerse activo la mayoría de los días de la semana.

Tanto **el entrenamiento aeróbico como el de resistencia** pueden ayudar a sus síntomas después de un derrame cerebral. **Las actividades de flexibilidad y equilibrio** también le brindan beneficios para la salud.



**Las actividades aeróbicas** trabajan su corazón y pulmones, como caminar, andar en bicicleta (bicicleta estacionaria o bicicleta de brazo), escaladoras, cintas de correr, y nadar.



**Las actividades de resistencia** fortalecen sus músculos, como flexiones, sentadillas con peso corporal, levantamiento de pesas y ejercicios acuáticos.



**Actividades de balance y flexibilidad** incrementan su rango de movimiento y estabilidad, reducen su riesgo a caídas, y puede prevenir roturas y lesiones, como tai chi, pilates y yoga.

Reduzca su tiempo diario sedentario (sentado) y muévase más, a intervalos frecuentes, a lo largo del día. Apunte al menos 6,000 pasos por día. Cuanta más actividad haga, mejor.

Este folleto para adultos describe:

- que tanta actividad física usted debería hacer, y
- como la actividad física puede afectar sus síntomas después de un derrame cerebral.

Antes de comenzar un programa de actividad física, pídale a su médico que evalúe cualquier riesgo potencial.

## Cuando comience una nueva actividad, empiece en el nivel que le es cómodo a usted.

A medida que se acostumbra a la actividad, puede aumentar lentamente:

- **el tiempo** que le dedica a la actividad,
- **la frecuencia** en que la practica,
- **cuantas** actividades hace usted,
- **la intensidad** que aplica.

## Monitorizar su intensidad

Utilice la “prueba de conversación”:

- **la actividad de baja intensidad** es cuando usted puede hablar o cantar con facilidad; Y no experimenta falta de aliento.
- **la actividad de intensidad moderada** es cuando usted puede hablar, pero no cantar.
- **la actividad de intensidad vigorosa** es cuando no puede decir más que unas pocas palabras antes de que necesite hacer una pausa para respirar.

*Cuando usted empieza una actividad nueva, empiece a su propio nivel de comodidad.*



## Actividad Física Aeróbica

Las actividades físicas aeróbicas trabajan el corazón y los pulmones, como caminar, andar en bicicleta, trotar y nadar.

La siguiente tabla describe su “prescripción” de actividad física aeróbica.

### Prescripción de Actividad Física Aeróbica

#### ¿QUE TANTO?

- Calentar durante 3–5 minutos *antes* de ejercicio aeróbico.
- Apunte a *150 minutos de actividad aeróbica por semana*. Por ejemplo,
  - ▶ 10 minutos, 3 veces/día por 5 días,
  - ▶ 30 minutos/día por 5 días, o
  - ▶ 50 minutos/día por 3 días.

Deberá hacer esto durante *un mínimo de 8 semanas* para que su médico vea un efecto positivo.

- Enfríe durante 3-5 minutos *después del* ejercicio aeróbico.

#### ¿QUE TAN DURO?

Apunte a un nivel de intensidad bajo a moderado.

- De baja a moderada intensidad significa:
  - ▶ tu corazón late más rápido que cuando estás descansando o sentado,
  - ▶ estás sudando ligeramente,
  - ▶ tu respiración es más profunda y más rápida,
  - ▶ puedes hablar o cantar fácilmente.

---

¿Que tipo de actividades aeróbicas le gustaría hacer?

## Actividad Física de Resistencia

Las actividades de resistencia fortalecen sus músculos, como el uso de pesas libres y bandas de resistencia, o el uso de su propio peso corporal como resistencia (por ejemplo, pasar de estar sentado a estar de pie o subir escaleras).

### Trabajar en los principales grupos musculares

Es importante realizar actividades de resistencia para todos sus músculos principales.

- Elija entre 6 y 10 actividades diferentes para cada sesión.
- Comience con cualquier duración e intensidad y aumente lentamente a medida que se sienta cómodo.
- Haga cada ejercicio lentamente de manera controlada.
- Alterne entre grupos musculares para acelerar su entrenamiento permitiendo que algunos músculos descansen mientras trabaja otros. Por ejemplo, puede elegir un ejercicio para la parte inferior del cuerpo, como las sentadillas, seguido de un ejercicio para la parte superior del cuerpo, como la prensa de pecho.
- Si siente dolor o no puede completar su serie, la intensidad puede ser demasiado alta.
- Reduzca el peso que está usando o la cantidad de repeticiones que está haciendo.
- Con el tiempo, puede aumentar lentamente la cantidad de series que realiza para cada actividad o aumentar lentamente cuánto levanta.

*Elija entre 6 y 10 actividades diferentes para cada sesión.*



La siguiente tabla describe su “prescripción” para actividad física de resistencia.

## Prescripción Para Actividad Física de Resistencia

### ¿QUE TANTO?

- Haga una “serie” de ejercicio por 10-15 repeticiones, como 10-15 flexiones de bíceps.
- Apunte por:
  - ▶ 6–10 ejercicios de resistencia diferentes,
  - ▶ 2–3 series de cada ejercicio por sesión,
  - ▶ 2–3 días por semana.

### ¿QUE TAN DURO?

- Apunte a trabajar a un nivel de *intensidad moderado*. Esto significa:
  - ▶ su corazón late un poco más rápido que cuando usted está descansando,
  - ▶ usted está sudando ligeramente,
  - ▶ su respiración es más profunda y rápida.
- Sus músculos deberían sentirse agotados al final de la serie, es decir, usted no puede hacer otra repetición.
- *Descanse* por:
  - ▶ 2–4 minutos antes de empezar otra serie o otro grupo muscular,
  - ▶ al menos un día entre sesiones de entrenamientos de resistencia.

---

¿Qué actividades físicas de resistencia te gustaría hacer?

## Balance de Actividad Física

El equilibrio es importante a medida que en-vejece y se puede practicar a diario o con la mayor frecuencia posible. Las actividades de equilibrio mejoran sus habilidades motoras y su coordinación, así como también reducen su ries-go de caerse. Pueden ser ejercicios simples, co-mo pararse sobre una pierna. Pueden incluir actividades de resistencia o flexibilidad que enfatizan el equilibrio y la coordinación, como el tai chi, el pilates o el yoga.

Las actividades deben ser desafiantes, pero no deben sentirse inseguras, como si estuviera a punto de caerse. Use soportes, como una silla o un andador, si corre riesgo de caerse mientras realiza las actividades.

Ejemplos de actividades sentadas:

- ejercicios de rango de movimiento con brazos y piernas, como círculos de brazos o piernas,
- movimiento coordinado de brazos y piernas.

Ejemplos de ejercicios de pie que se pueden hacer con o sin apoyo de las manos:

- parado en un pie,
- de pie con los pies muy juntos,
- sentarse a ponerse de pie,
- movimientos dinámicos, como patear y atrapar,
- caminar de lado y hacia atrás o caminar sobre o cerca de una línea.

### Prescripción de Actividades Físicas de Balance

#### ¿QUE TANTO?

Apunte por *al menos*:

- 30 segundos/ejercicio,
- 15–30 minutos por sesión,
- 2–3 días por semana.

#### ¿QUE TAN DURO?

Apunte a un nivel de *intensidad moderada*. Esto significa las actividades:

- son desafiantes,
- requieren concentración,
- a veces puede requerir sostenerse de una silla o una pared para apoyarse.

---

¿Que actividades de balance le gustaría hacer?



## Actividad Física de Flexibilidad

La actividad física de flexibilidad mejora su rango de movimiento. Actividad diaria de flexibilidad es la más efectiva.

Realice una variedad de estiramientos que se dirigen a los grupos musculares de la parte superior e inferior del cuerpo. Incluya un poco de estiramiento regularmente en su calentamiento y enfriamiento cada vez que haga ejercicio.

Si las actividades de estiramiento son demasiado difíciles, pregúntele a un profesional del ejercicio cómo adaptarlas para que coincidan con su nivel de flexibilidad.

### Prescripción de Actividades Físicas de Flexibilidad

#### ¿QUE TANTO?

Apuntar a *por lo menos*:

- 2–4 repeticiones de cada ejercicio dirigido a los músculos principales,
- 10–15 minutos por sesión,
- 2–3 días por semana.

#### ¿QUE TAN DURO?

- Estire hasta el punto de una leve molestia u opresión (pero no dolor) y mantenga el estiramiento.
- Entrenar continuamente hasta lograr mantener estiramientos por 30 segundos.

---

¿Que actividades físicas de flexibilidad le gustaría hacer?

Nota: Un profesional de ejercicio calificado puede mostrarle qué ejercicios funcionan mejor para usted, cómo modificar los ejercicios si está débil en un lado y cómo trabajar a una intensidad segura.

Si tiene una enfermedad cardiovascular, como presión arterial alta, una prueba de esfuerzo con ejercicio puede mostrar el nivel de intensidad que debe tener su programa de actividad física. Una prueba de esfuerzo muestra su ritmo cardíaco, presión arterial y qué tan duro está trabajando.

## ¿Cómo puede la actividad física aliviar mis síntomas después de un derrame cerebral?

Estar físicamente activo tiene muchos beneficios para su salud. Puede fortalecer sus músculos, mejorar su resistencia y mejorar su equilibrio. A largo plazo, la actividad física puede ayudar a superar algunos de los desafíos que puede tener en sus actividades diarias debido a su accidente cerebrovascular. Estar físicamente activo también puede reducir sus posibilidades de tener otro derrame cerebral.

### Presión arterial

Cuando está activo, su presión arterial cambia.

- El número superior (llamado sistólico) aumentará cuando esté activo. Cuanto más trabajes, mayor será el número.
- El número inferior (llamado diastólico) se mantendrá más o menos igual. En algunas personas, puede caer ligeramente. Esto es normal.
- Si su presión arterial es alta, su proveedor de atención médica puede pedirle que controle su presión arterial cuando esté activo. También pueden mostrarle un rango de presión arterial para permanecer dentro, para que pueda mantenerse seguro cuando está activo.



*Estar físicamente activo puede reducir sus posibilidades de tener otro derrame cerebral.*

Con el tiempo, la actividad física puede ayudar a mejorar su presión arterial y sus niveles de colesterol.






### Mobilidad

La actividad física mejora la fuerza muscular y la resistencia, lo que mejorará su capacidad de movimiento, como caminar más rápido o distancias más largas antes de tener que descansar. Al mismo tiempo, puede esperar ver mejoras en su equilibrio y confianza en la realización de las tareas diarias.



## Mas beneficios

Estar físicamente activo de manera regular puede brindarle muchos otros beneficios, como:

-  mejorando qué tan bien funciona su corazón,
-  mejorando qué tan bien duerme,
-  mejorando su estado de ánimo y salud mental,
-  aumentando su energía y fuerza, y
-  dándole más control sobre su peso corporal.

## Recordar:

- Las actividades físicas aeróbicas y de resistencia pueden ayudarlo a controlar y mejorar sus síntomas después de un derrame cerebral.
- Estar físicamente activo también puede reducir sus posibilidades de tener otro derrame cerebral.
- Verá muchos otros beneficios de ser más activo.
- ¡Que sea divertido! Haga de la actividad física una parte duradera de su vida.

¿Qué puede hacer hoy para comenzar a ser más activo?

- Temas en este kit de herramientas:
- A. Decidir ser físicamente activo
  - B. Hacer un plan de actividad física
  - C. Establecer metas para actividad física
  - D. ¿Que lo detiene de ser activo físicamente?
  - E. Beneficios de la actividad física
  - F. La actividad física y su presión arterial
  - G. Seguridad de la presión arterial alta
  - H. Actividad física y diabetes tipo 2
  - I. Seguridad de la diabetes
  - J. Peso saludable y actividad física
  - K. Actividad física y ansiedad
  - L. Seguridad de la ansiedad
  - M. Actividad física y falla crónica cardiaca
  - N. Seguridad de la falla crónica del corazón
  - O. Actividad física y derrame cerebral
  - P. Seguridad de derrames cerebrales
  - Q. Actividad física y enfermedad de Parkinson
  - R. Seguridad de la enfermedad de Parkinson
  - S. Actividad física y demencia
  - T. Seguridad de la demencia

Centre for  
**Active Living**

[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)