

Derrame cerebral: cómo mantenerse seguro cuando está activo



Las actividades físicas aeróbicas, de resistencia, equilibrio y flexibilidad pueden ayudar a mejorar sus síntomas después de un derrame cerebral.

- **Las actividades aeróbicas** te hacen respirar un poco más y comenzar a sudar. Proponga 150 minutos de actividades aeróbicas cada semana, como caminar o andar en bicicleta. Antes de comenzar el entrenamiento aeróbico, pregúntele a su médico si hay alguna condición médica que requiera una consideración especial al hacer ejercicio.
- **Las actividades de resistencia** te hacen usar tus músculos para empujar, tirar o levantar. Intente realizar actividades de resistencia de 2 a 3 días a la semana.
- **Las actividades de equilibrio** ayudan a mantenerlo en pie y a reducir el riesgo de caerse. Las actividades de equilibrio deben realizarse de 2 a 3 días a la semana.
- **Las actividades de flexibilidad** alargan y estiran los músculos que están tensos o restringidos. Pueden ayudar a prevenir lesiones y dolor muscular y articular en todo el cuerpo. Las actividades de flexibilidad deben realizarse de 2 a 3 días a la semana.

Medicamentos y su seguridad

¿Está tomando medicamentos para la presión arterial, como un diurético, un betabloqueante o un medicamento similar? Consulte con su proveedor de atención médica para averiguarlo.

Aún puede estar físicamente activo, pero deberá seguir algunos pasos de seguridad.

- 1) Asegúrese de hablar sobre sus medicamentos con su médico antes de comenzar su programa de actividad física.

Este folleto para adultos le brinda información para ayudarlo a mantenerse seguro y estar bien cuando está activo.

Los temas incluyen:

- medicación,
- conciencia de la presión arterial, y
- consejos generales de seguridad para la actividad física.

- ▶ Algunos medicamentos pueden aumentar o disminuir su frecuencia cardíaca y presión arterial cuando está descansando o haciendo ejercicio.
- ▶ Los pacientes que toman medicamentos con warfarina para prevenir coágulos sanguíneos pueden tener un mayor riesgo de sangrado si están magullados.

2) Su medicamento puede afectar sus niveles de azúcar en la sangre. Esto puede hacerte sentir un poco mareado. Si se siente mareado o mareado:

- ▶ detenga su actividad o disminuya la velocidad,
- ▶ tomar una tableta de glucosa o comer un dulce, y
- ▶ no reanude su actividad hasta que se sienta bien.

3) Mantente fresco. Su medicamento puede dificultar que su cuerpo se enfríe cuando está activo. Mantén tu cuerpo fresco al:

- ▶ beber mucha agua mientras está activo,
- ▶ estar activo en la mañana o en la noche cuando hace más frío (si el clima es cálido o húmedo),
- ▶ y disminuyendo la intensidad (qué tan fuerte se esfuerza) y / o el tiempo que está activo cuando el clima o el lugar de entrenamiento es cálido o húmedo.

Presión arterial mientras haces ejercicio

Antes de participar en una actividad física.

Trabaje con su médico para determinar sus límites de presión arterial segura durante cualquier ejercicio. Controle su presión arterial antes de comenzar su actividad física para asegurarse de que esté dentro de un rango seguro.

Mantén tu cuerpo fresco al estar activo en la mañana o en la noche cuando hace más frío (si el clima es cálido o húmedo).



Durante la actividad física, su presión arterial cambiará.

- 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 la presión arterial sistólica disminuye o permanece igual durante el ejercicio, **DEJE** de hacer ejercicio y comuníquese con su médico o proveedor de atención médica.
- Si su presión arterial es demasiado alta, su proveedor de atención médica puede
 - ▶ decirle que controle su presión arterial cuando está activo, o
 - ▶ le proporciona rangos de presión arterial para que pueda mantenerse seguro cuando está activo.



Controle su presión arterial antes de comenzar su actividad física para asegurarse de que esté dentro de un rango seguro.

Su presión arterial puede ser más baja después de haber realizado una actividad física aeróbica.

- Esta disminución en su presión arterial puede durar varias horas. Esta es una de las razones por las cuales se recomienda la actividad física diaria; ¡obtiene beneficios de salud de inmediato!
- A menudo, aquellos con presión arterial alta verán el mayor cambio.
- Es posible que vea una disminución mayor si su sesión de actividad física es más larga o si trabaja más duro.

¿Cual es su presión arterial actual?

¿Cuál es tu presión arterial ideal?

La presión arterial CAMBIA CON EL TIEMPO

Con el tiempo, la actividad física regular y una dieta saludable puede ayudarlo a alcanzar un nivel saludable de presión arterial.

Si tiene problemas para mantener una presión arterial estable, hable con su médico antes de continuar con cualquier programa de actividad física.

Otras consideraciones de seguridad después de sufrir un derrame cerebral

- Asegúrese de discutir su plan de actividad física con un profesional de la salud para asegurarse de que no haya condiciones que interfieran con su participación en un programa. En su plan, discuta cuánto, con qué frecuencia y con qué fuerza debe hacer ejercicio para reducir sus posibilidades de fatiga y / o lesiones.
- Comience con actividad física ligera durante las primeras semanas en su programa y solo aumente la carga o las repeticiones si ya no se produce dolor muscular o fatiga.
- Si corre el riesgo de caerse, considere usar un dispositivo que lo apoye durante sus actividades. Por ejemplo, use un arnés cuando esté en una cinta de correr; o aferrarse a una silla cuando realiza actividades de equilibrio o estiramiento. ¡Asegúrese de elegir actividades que sean seguras y divertidas para usted!
- Presta atención a tu cuerpo y conoce los signos. Controle regularmente su frecuencia cardíaca y presión arterial durante el ejercicio. Si tiene alguno de los siguientes síntomas, interrumpa su actividad física y consulte a su médico antes de comenzar de nuevo:
 - ▶ Aturdimiento o mareos
 - ▶ Piel fría o húmeda
 - ▶ Sed excesiva
 - ▶ Náuseas, vómitos o severos dolor de cabeza
 - ▶ Pesadez, dolor u opresión en el pecho; angina
 - ▶ Dolor o molestia hacia la mandíbula o el brazo.
 - ▶ Palpitaciones del corazón (acelerados, fuertes o aleteo)
 - ▶ Convulsiones
 - ▶ Temblor
 - ▶ Irritabilidad, nerviosismo, confusión
 - ▶ Falta de aliento repentina no debido a una mayor actividad
 - ▶ Sudoración excesiva
 - ▶ Molestias o rigidez en los músculos y las articulaciones que persisten durante varios días después del ejercicio

Consejos Generales de Seguridad

Aquí hay algunos consejos generales de seguridad para tener en cuenta cuando está activo.

- Siempre calentamiento y enfriamiento.
- Escuche a su cuerpo y tome descansos según sea necesario.
- Beba agua antes, durante y después de la actividad física.
- Use su pulsera de alerta / identificación médica.

Recordar:

La actividad física puede ayudarlo a controlar y mejorar sus síntomas después de un derrame cerebral. También puede ayudar a prevenir un segundo derrame cerebral.

Pero asegúrese de mantenerse seguro y divertirse cuando esté físicamente activo.



Comience con actividad física ligera durante las primeras semanas en su programa y solo aumente la carga o las repeticiones si ya no se produce dolor muscular o fatiga.

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