

Insuficiencia cardíaca crónica: cómo mantenerse seguro cuando está activo



Las actividades físicas aeróbicas, de resistencia, equilibrio y flexibilidad son importantes para quienes tienen insuficiencia cardíaca crónica.

- **Las actividades aeróbicas** lo hacen respirar un poco más y comenzar a sudar. Apunte a hacer 150 minutos de actividades aeróbicas cada semana, como caminar a paso ligero o nadar.
- **Las actividades de resistencia** te hacen usar tus músculos para empujar, tirar o levantar. Intente realizar actividades de resistencia de 1 a 4 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 4 días a la semana.
- **Las actividades de flexibilidad** alargan y estiran los músculos que están tensos o restringidos y pueden ayudar a prevenir lesiones y dolor muscular y articular en todo el cuerpo. Las actividades de flexibilidad deben realizarse de 2 a 4 días a la semana.

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

Consideraciones de seguridad con insuficiencia cardíaca crónica

Lo que es seguro para usted depende de la gravedad de su insuficiencia cardíaca. Incluso si solo puede hacer una pequeña cantidad de ejercicio, es mejor que no hacer ningún ejercicio.

Hágase un chequeo antes de comenzar un programa de ejercicios. Es probable que su médico le haga un electrocardiograma (EKG o ECG), y tal vez una prueba de esfuerzo, para ver cuánta actividad puede manejar su corazón de manera segura.

Su médico puede recomendar un programa de rehabilitación cardíaca (también conocido como rehabilitación) en un hospital o clínica local. La rehabilitación le brindará un programa supervisado de ejercicios, educación y apoyo para ayudarlo a desarrollar nuevos hábitos saludables, como el ejercicio.

Comience lentamente, haciendo ejercicio durante solo unos minutos a un ritmo cómodo. Luego, cada día, aumente lentamente el tiempo y la intensidad de su entrenamiento..

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

1)) **Mantente fresco.** Su medicamento puede dificultar que su cuerpo se enfríe cuando está activo. Aquí hay algunos consejos para mantener tu cuerpo fresco.

- ▶ Mantente hidratado. Si toma diuréticos, hable con su médico sobre la cantidad de líquido que debe beber durante el ejercicio. Pregunte cómo el medicamento puede afectar su ejercicio.
- ▶ Manténgase activo en la mañana o en la noche cuando hace más frío (si el clima es cálido o húmedo).
- ▶ Disminuya la intensidad (es decir, qué tan fuerte se esfuerza) y / o el tiempo que está activo cuando el clima o el lugar de entrenamiento es cálido o húmedo.

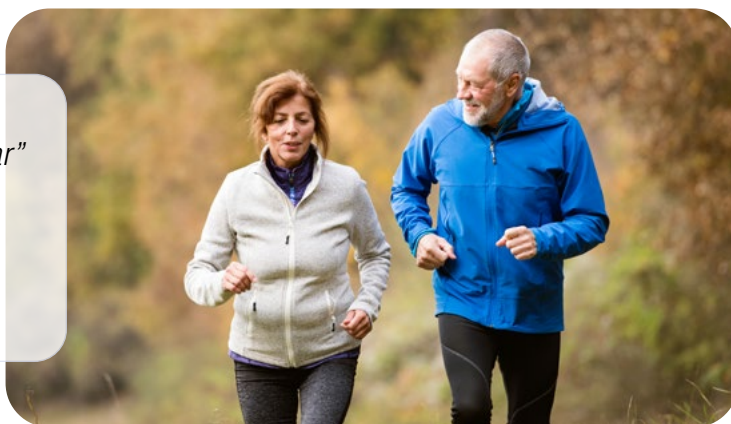
2) **Haga ejercicio en interiores cuando sea necesario.** Evite hacer ejercicio al aire libre en climas extremos o alta humedad. Cuando el clima es muy frío, cálido o húmedo, intente hacer ejercicio en el interior de un gimnasio o caminar en un centro comercial.

Cuando el clima es muy frío, cálido o húmedo, intente hacer ejercicio en el interior.



- 3) **Evite los ejercicios repentinos de parar y seguir.**
- 4) **No haga ejercicio cuando su insuficiencia cardíaca no esté bajo control.**
- 5) **Comprueba cómo te sientes.** Aunque la actividad regular es buena para usted, no debe ser más activo cuando no se siente bien. No haga ejercicio ni aumente sus actividades cuando:
- ▶ tiene dificultad para respirar en reposo o más síntomas de lo habitual,
 - ▶ me siento exhausto,
 - ▶ tiene fiebre, infección o se siente enfermo,
 - ▶ tiene dolor en el pecho,
 - ▶ está pasando por un cambio importante en su medicamento, o
 - ▶ tiene dolores o molestias musculares persistentes en la parte del cuerpo que está haciendo ejercicio.
- 6) **Regla “Camina para que puedas hablar”.** Es normal que los pacientes con insuficiencia cardíaca sientan falta de aliento durante la actividad. Sin embargo, deben tener suficiente aliento para mantener una conversación. Si no puede hablar mientras hace ejercicio, debe reducir la velocidad o descansar. Siempre escuche a su cuerpo durante el ejercicio. Detenga la actividad si siente:
- ▶ falta de aliento mientras mantiene una conversación,
 - ▶ débil o mareado,
 - ▶ enfermo del estómago (náuseas), o
 - ▶ incomodidad en su pecho o su corazón está acelerado.

*“Camina para que puedas hablar”
— Si no puede hablar mientras
hace ejercicio, debe reducir la
velocidad o descansar.*



Si experimenta alguna molestia, deténgase y descanse. Siéntate en una silla cómoda. Si estos síntomas persisten, llame al 9-1-1.

Consejos generales de seguridad

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

- Siempre caliente antes de hacer ejercicio y enfríe después de hacer ejercicio.
- Escuche a su cuerpo y tome descansos según sea necesario.
- Evite los ejercicios que le causen esfuerzo, gruñidos o contenga la respiración.
- Si no ha estado activo recientemente, comience con una menor intensidad de actividad física y con sesiones más cortas.
- Use su pulsera de alerta médica / identificación.

Recordar:

La actividad física puede ayudarle a controlar y mejorar su insuficiencia cardíaca crónica. Pero asegúrese de mantenerse seguro y divertirse cuando esté físicamente activo.

Siempre caliente antes de hacer ejercicio y enfríe después de hacer ejercicio.



- 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 cardíaca
 - 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