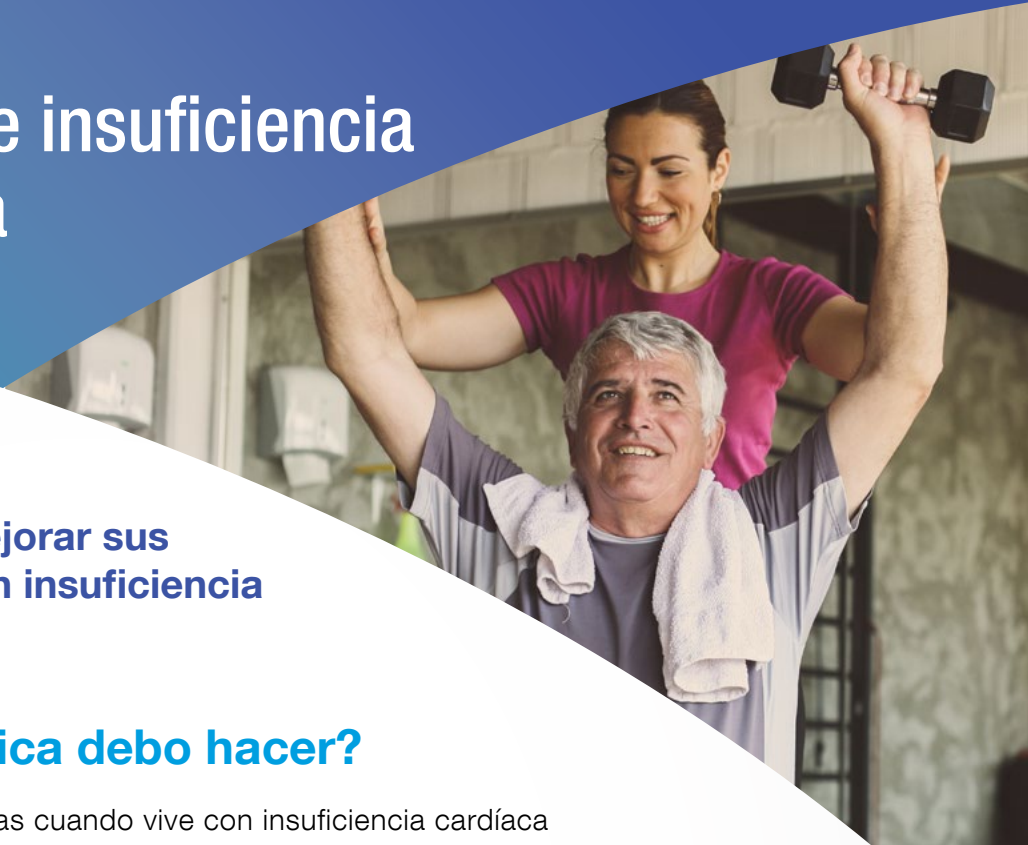


Actividad física e insuficiencia cardíaca crónica



La actividad física puede ayudarlo a controlar y mejorar sus síntomas cuando vive con insuficiencia cardíaca crónica.

¿Cuánta actividad física debo hacer?

Para controlar y mejorar sus síntomas cuando vive con insuficiencia cardíaca crónica, trate de mantenerse activo la mayoría de los días de la semana.

Las actividades aeróbicas, de resistencia, de equilibrio y de flexibilidad pueden ayudar a reducir los síntomas de la insuficiencia cardíaca crónica.



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



Actividades de resistencia fortalecen sus músculos, como flexiones de pecho, sentadillas, levantamiento de pesas y actividades acuáticas.



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.

Considere asistir a un programa de rehabilitación cardíaca. La rehabilitación cardíaca ofrece programas estructurados dirigidos por proveedores de atención médica calificados. La investigación muestra que la rehabilitación cardíaca mejora la calidad de vida de los pacientes con insuficiencia cardíaca crónica.

Antes de comenzar un programa de actividad física, pregúntele a su médico cuándo el ejercicio es seguro para usted.

Este folleto para adultos describe:

- cuánta actividad física debes hacer, y
- cómo la actividad física puede afectar sus síntomas cuando vive con insuficiencia cardíaca crónica.

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.

Ejemplos de actividades físicas de intensidad baja a moderada incluyen caminar a diferentes velocidades, jardinería, natación y ciclismo.

Ejemplos de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa incluyen caminar rápido, trotar y andar en bicicleta.

Los programas de ejercicios de resistencia de intensidad moderada son generalmente seguros y beneficiosos para las personas con insuficiencia cardíaca crónica y que son estables. Asegúrese de discutir este tipo de ejercicio con su médico antes de comenzar un programa.

Apunte a 150 minutos de actividad aeróbica por semana.



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.
- 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?

- Use pesas livianas (5–10 lbs.) O bandas de resistencia.
- Haga una “serie” de ejercicio para 10–15 repeticiones, como 10–15 elevaciones de pantorrillas o extensiones de rodilla.
- Apunte por:
 - ▶ 6–10 diferentes ejercicios de resistencia,
 - ▶ 2–3 series de cada *ejercicio por sesión*,
 - ▶ 1–4 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 armas 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 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 y cómo trabajar a una intensidad segura. Por ejemplo, un fisioterapeuta puede enseñarle ejercicios y estiramientos para hacer en casa para mejorar la postura, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Un terapeuta físico u ocupacional puede ayudarlo a moverse de manera más eficiente en sus actividades cotidianas (como bañarse y vestirse) para que estas actividades sean más fáciles y menos cansadoras. Inscríbase en un programa de rehabilitación cardíaca cerca de usted.

¿Cómo ayuda la actividad física a mi insuficiencia cardíaca crónica?








Estar físicamente activo de manera regular puede brindarle muchos beneficios.

Mobilidad

A medida que se vuelva más activo, notará que tiene más energía para actividades en la casa, pasatiempos y otras oportunidades recreativas.

Calidad de vida

La actividad física regular lo ayuda a:

-  sentirse menos cansado
-  sentir menos falta de aliento
-  duerme mejor,
-  disminuir el riesgo de caídas,
-  mejorar los síntomas cardíacos
-  tener más energía para hacer las actividades que disfruta y
-  sentirse más feliz.



La actividad física regular lo ayuda a tener más energía para hacer las actividades que disfruta.

Mas beneficios

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

- tener más fuerza muscular y masa muscular cuando combinas resistencia y entrenamiento aeróbico,
- mejorando su capacidad para hacer ejercicio, y
- sentirse más seguro y en control.

Recordar:

- Las actividades físicas aeróbicas y de resistencia pueden ayudarlo a controlar y mejorar su insuficiencia cardíaca crónica.
- Verá muchos otros beneficios de ser más activo.
- Establezca metas que pueda alcanzar. Si espera demasiado, es probable que se desanime y deje de hacer ejercicio.
- Use un diario o un diario para seguir su rutina de ejercicios y cómo se siente durante el ejercicio.
- ¡Que sea divertido! Haga de la actividad física divertida 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 wansiedad
 - L. Seguridad de la ansiedad
 - M. Actividad física y falla crónica cardiaca
 - N. Seguridad de la falla cronica del corazon
 - 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