

Enfermedad cardíaca: Cómo hacer suficiente ejercicio - [Heart Disease: How to Get Enough Exercise]



Cuando tiene enfermedad cardíaca, es muy importante hacer ejercicio con regularidad. El ejercicio puede ayudar a fortalecer su corazón y a hacerlo trabajar mejor. Trate de hacer al menos 2½ horas de ejercicio moderado a la semana.

Su médico puede sugerir un nivel seguro de ejercicio basado en su estado y la fase de su enfermedad. Aun cuando sólo haga un poco, el ejercicio le ayudará a tener más energía, y a controlar su peso y el estrés.

Ejercicio: ¿Por qué es importante?

Su corazón es un músculo. Cuando usted usa un músculo durante el ejercicio, se vuelve más fuerte y eficaz. Un corazón más eficiente puede bombear más sangre con cada latido y llevar más oxígeno y nutrientes al resto del cuerpo.

Es importante hacer ejercicio en forma regular porque aun un corto período de inactividad puede debilitar su corazón.

El ejercicio regular también ayuda a:

- Reducir el dolor o la molestia de pecho (angina) y los síntomas de enfermedad cardíaca.
- Mejorar el colesterol.
- Reducir la presión arterial.
- Reducir o controlar su peso.
- Reducir el estrés y levantar su estado de ánimo.

Cómo prepararse para hacer ejercicio

Antes de iniciar un programa de ejercicios:

- Vea a su médico para un examen físico completo. Es posible que su médico le haga un electrocardiograma (ECG) y una prueba de esfuerzo para ver cuál es el nivel de actividad que su corazón puede soportar.
- Antes de su consulta, haga una lista de preguntas para su médico.
- Aprenda cómo revisar su frecuencia cardíaca. Su médico le puede decir qué tan rápida debe ser su frecuencia cardíaca cuando hace ejercicio.

Cómo hacer un plan de ejercicios

Su médico puede ayudarle a hacer un plan de ejercicios. O su médico puede sugerir un programa de rehabilitación cardíaca en un hospital local o en una clínica. La rehabilitación cardíaca es un programa supervisado médicamente para personas que tienen

problemas del corazón. Incluye ejercicios, cambios en el estilo de vida, educación y apoyo emocional. Un equipo de médicos, enfermeras, dietistas y fisioterapeutas puede diseñar un programa para ayudarle a mejorar su calidad de vida.

La mayoría de los programas de ejercicio incluyen:

- Estiramientos. El estiramiento durante 10 a 15 minutos ayuda a calentar los músculos.
- Actividades que eleven su frecuencia cardíaca (ejercicio aeróbico). Caminar, montar en bicicleta estacionaria y nadar son todos ejercicios aeróbicos.
- Entrenamiento de fuerza. Los ejercicios con pesas livianas pueden ayudar a dar tono a sus músculos y a fortalecerlos.
- Período de relajación (enfriamiento).

Caminar es una manera fácil de hacer ejercicio. Empiece caminando unos minutos a la vez. Aumente poco a poco la cantidad de tiempo que camina. Es posible que quiera fijarse una meta de caminar rápidamente al menos 30 minutos al día.

Una vez que ha empezado

Una vez que empieza a hacer ejercicio, trate de seguir haciéndolo. Éstos son algunos consejos que pueden ayudarle a tener éxito:

- Empiece lentamente y establezca metas realistas. Si espera demasiado, demasiado pronto, puede desanimarse y darse por vencido.
- Busque un compañero. Una de las mejores maneras de mantenerse motivado para el ejercicio es incluir a otras personas. Pídale a un amigo o a un compañero de trabajo que se le una. Inscríbase en un gimnasio o únase a un grupo de caminata.

- Elija un tipo de ejercicio que disfrute. Caminar es un excelente ejercicio que les gusta a la mayoría de las personas y que pueden hacerlo.
- Lleve un registro diario de su ejercicio. Está bien omitir un día de vez en cuando o moderarse si está demasiado cansado o no se siente bien.
- Dese tiempo. Pueden pasar meses para que adquiera la costumbre de hacer ejercicio. Después de unos meses, es posible que se dé cuenta de que lo espera con ansias.
- Dese una recompensa. Incorpore recompensas en el camino que le ayudan a continuar con su programa.

Tenga en cuenta

Es importante que:

- Esté atento a señales de que su corazón se está esforzando demasiado. Si no puede hablar mientras hace ejercicio, se está esforzando demasiado. Si le falta el aire, se marea o tiene dolor en el pecho, deténgase, siéntese y descanse. Si estos síntomas no desaparecen, llame a su médico.
- Si se siente muy cansado el día posterior a hacer ejercicio, camine más despacio o camine una distancia menor hasta que pueda aumentar a un mejor ritmo.
- Pregúntele a su médico acerca de continuar su programa de ejercicios si cambia de medicamentos. Los nuevos medicamentos pueden afectar cómo se siente cuando hace ejercicio.
- Tómese el pulso con frecuencia. Revise su pulso cuando suba colinas o escaleras. Asegúrese de que permanece en un rango seguro.
- Ajuste su programa de ejercicios si se interrumpe durante más de un par de días. Aumente poco a poco su nivel de actividad habitual.

Por su seguridad:

- No haga ejercicio al aire libre cuando haga mucho frío, mucho calor o haya mucha humedad. Cuando haya mal tiempo, haga ejercicio bajo techo o camine en un centro comercial.
- Evite ejercicios que requieran o motiven contener la respiración, como lagartijas y abdominales. También evite levantar objetos pesados.
- No tome duchas frías o calientes ni baños de sauna justo después de hacer ejercicio. Las temperaturas muy calientes o muy frías pueden ser peligrosas.

