

La inactividad física es un conocido factor de riesgo para la enfermedad arterial coronaria

El Ejercicio y Su Corazón

¿Por Qué Hacer Ejercicio?

El ejercicio puede mejorar la forma en que nos vemos y sentimos. También tiene otros beneficios.

- El ejercicio ayuda a bajar la presión arterial y a relajar la frecuencia cardiaca. También puede mejorar el flujo sanguíneo al corazón.
- Hacer ejercicio regularmente permite que el corazón funcione con menos energía.
- El ejercicio puede aumentar el HDL, que es el nivel de colesterol “bueno” en la sangre.
- El ejercicio mejora la flexibilidad de los músculos y las articulaciones, desarrollando la fuerza y el tono muscular.
- El ejercicio y una dieta adecuada ayudan a la pérdida de peso.
- El ejercicio alivia el estrés y la tensión; ayuda a relajar el cuerpo y mejora el dormir.

¿Qué Tipo de Ejercicio es Mejor para Su Corazón?

El ejercicio debe adecuarse a las necesidades de cada persona. El tipo de ejercicio que sugerirá su médico se denomina ejercicio aeróbico. Algunos ejemplos del ejercicio aeróbico son: caminar, trotar, andar en bicicleta y nadar. Estos ejercicios aumentan el flujo sanguíneo a su músculo cardíaco y tejidos del cuerpo.

Los pacientes con enfermedad cardíaca deben evitar inicialmente hacer ejercicio isométrico. Las actividades isométricas incluyen alzar pesas, empujarse sobre una pared inmóvil o hacer esfuerzo para abrir una ventana.

La presión o tensión creada por esta actividad:

- Disminuye el flujo sanguíneo a su cuerpo.
- Ocasiona un incremento repentino en su frecuencia cardiaca y presión arterial.
- Puede privar de oxígeno a sus tejidos del cuerpo.

Evite hacer esfuerzo y cargar objetos pesados. A su vez, busque formas para realizar ejercicios aeróbicos. Tenga en cuenta que aproximadamente después de 1 mes de hacer ejercicio aeróbico y con aprobación médica: puede comenzar a entrenar con pesas de resistencia ligera en forma segura, con estrecha supervisión y lineamientos estrictos. El entrenamiento con pesas de Resistencia ligera siempre deberá utilizarse con (no en lugar de) el ejercicio aeróbico y sólo con la aprobación de su médico.

Actividad y Ejercicio Después de un Evento Cardíaco

Recuerde que la actividad y el ejercicio después de un evento cardíaco deben hacerse de manera segura. La actividad y el ejercicio para el paciente cardíaco comienzan en un nivel inferior y aumentan gradualmente a un nivel superior.

Mientras usted está en el hospital, el personal de rehabilitación cardíaca puede trabajar con sus médicos para desarrollar un programa de ejercicios para satisfacer sus necesidades. También le ayudarán a aumentar su nivel de actividad en forma segura.

Cuando esté listo para irse a casa, su médico y/o el personal de rehabilitación cardíaca pueden proporcionarle un programa para caminar en el hogar que se adecue a sus necesidades. También se le proporcionará una frecuencia objetivo del pulso que deberá seguir. Su pulso será su guía para la actividad. Si su pulso excede la frecuencia objetivo, usted sabrá que está haciendo demasiado ejercicio y que necesita bajar el ritmo. Si su pulso nunca llega al rango objetivo y siente como si no estuviera trabajando, quizá necesite aumentar su ritmo.

Es importante recordar que el ejercicio debe realizarse regularmente para obtener todos los beneficios de un programa de ejercicio.

Lineamientos Generales de la Actividad

- Evite cruzar sus piernas mientras esté en cama o sentado en una silla. La presión en el área detrás de sus rodillas puede disminuir el flujo sanguíneo en las piernas.
- Relájese de 30 a 60 minutos después de comer antes de iniciar cualquier actividad vigorosa.
- Evite la tensión y el esfuerzo inusuales del cuerpo.
- Evite cargar, jalar o empujar cualquier objeto pesado.
- No abra ventanas atoradas.
- No cargue más:
 - de 10 a 15 libras las primeras 6 semanas después de la cirugía del corazón (por ejemplo, comestibles, ropa húmeda)
 - de 15 a 20 libras de 6 a 12 semanas después de la cirugía del corazón
 - de 10 libras después de un ataque cardíaco
- Consulte con su médico los lineamientos para cargar si se le practicó una angioplastia o colocación de stent.
- No desenrosque tapas de frascos ni empuje puertas pesadas para abrirlas.
- No mueva muebles, cambie sábanas ni aspire alfombras.
- Evite hacer esfuerzo cuando defaque. Consulte a su médico sobre el uso de un laxante o ablandador fecal si se llega a estreñir.
- Usted puede hacer labores ligeras del hogar, como sacudir o lavar.

Si se le practicó una cirugía de corazón:

- No lleve a caminar a su perro con correa por los posibles jalones y tirones (durante 3 meses aproximadamente).
- No conduzca cuando menos durante 4 semanas.
- ¡Eleve sus pies y relájese! Tome siestas o periodos de descanso según los necesite.
- No use el sauna, tina de hidromasaje ni cuarto de vapor.
- Usted puede tomar una ducha tibia.
 - Evite el agua caliente y utilice agua templada. Una ducha que sea demasiado caliente puede hacerlo sentir mareado e inusualmente débil. Considere comprar un asiento para la ducha como medida de seguridad.
 - Tenga a alguien cerca que le pueda ayudar en caso de ser necesario.
 - No debe bañarse si está cansado, tiene dolor torácico o le falta el aire.

Actividad Sexual

Si usted puede subir escaleras sin que le falte el aire, puede reanudar las relaciones sexuales. Evite posiciones que pongan presión sobre sus brazos superiores o área del tórax durante 6 a 8 semanas hasta que sane su esternón. No tenga relaciones sexuales inmediatamente después de comer. Debe dejar pasar de 2 a 3 horas para la digestión de sus alimentos. Asegúrese de estar bien descansado.

Puntos Que Recordar Sobre el Ejercicio

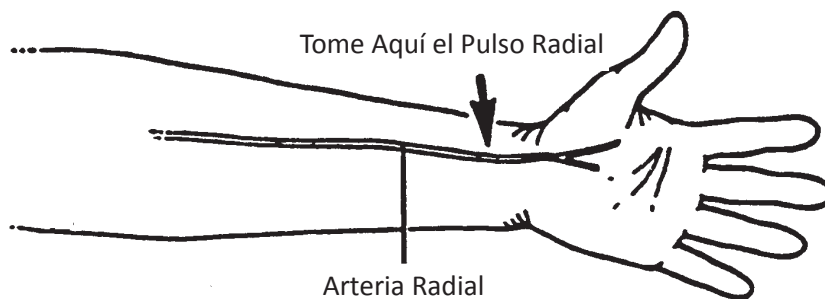
- Haga calentamiento de 3 a 5 minutos iniciando lentamente la actividad, luego aumente gradualmente la velocidad e intensidad.
- Tome su pulso antes, durante y después de hacer ejercicio.
- No exceda su frecuencia cardiaca objetivo; si lo hace, baje el ritmo.
- Haga enfriamiento de 3 a 5 minutos bajando el ritmo antes de dejar de hacer el ejercicio.
- Deje de ejercitarse si tiene malestar o dolor torácico, falta de aire, espasmos en las piernas, mareos, náuseas o palpitaciones; quizá necesite llamar a su médico.
- No contenga la respiración mientras hace ejercicio.
- Utilice ropa holgada que no restrinja los movimientos del cuerpo.
- Utilice zapatos adecuados y cómodos para el ejercicio.

Tome Su Pulso

Ya que su pulso es una guía para ejercitarse al ritmo correcto, es importante que aprenda cómo tomarlo por sí mismo. Tomar el pulso es fácil; puede sentirse con cada latido (o pulsación) del corazón en varias arterias por todo su cuerpo.

Para tomar su pulso, tenga a la vista un reloj con segundero o un cronómetro. Asegúrese de utilizar un reloj con segundero si está caminando en el exterior.

Localice un área para sentir los latidos del pulso. La arteria radial ubicada en el área de la muñeca es uno de los sitios más seguros para tomar el pulso.



1. Encuentre el pulso radial colocando de 2 a 3 dedos sobre el lado de la palma de la muñeca, más cercana al pulgar. Presione ligeramente, moviendo sus dedos un poco hasta que sienta las palpitaciones. Si usted presiona demasiado, puede detener el flujo sanguíneo; luego no habrá pulso. Nunca utilice su pulgar, ya que éste tiene su propia pulsación.
2. Cuando haya encontrado el pulso, note el ritmo. Trate de notar si está estable o si es irregular.

Un conteo de diez segundos es el recomendado para el ejercicio.

3. Cuente el número de pulsaciones que sienta en 10 segundos y multiplíquelo por 6 para determinar su frecuencia cardíaca para un minuto. Vea a continuación la Tabla de Referencia Rápida. Si tiene una frecuencia cardíaca muy irregular, tome su pulso durante 30 segundos y multiplíquelo por 2.

TABLA DE REFERENCIA RÁPIDA:

Frecuencia Cardíaca = Latidos en 10 segundos x 6

8 x 6 = 48	13 x 6 = 78	18 x 6 = 108
9 x 6 = 54	14 x 6 = 84	19 x 6 = 114
10 x 6 = 60	15 x 6 = 90	20 x 6 = 120
11 x 6 = 66	16 x 6 = 96	
12 x 6 = 72	17 x 6 = 102	

Su pulso debe sentirse regular y rítmico, como el ritmo de un tambor. Si su pulso es irregular, llame a su médico.

Programa para Caminar en el Hogar

Su programa para caminar en el hogar debe comenzar el día después de que salga del hospital. Puede caminar en interiores o exteriores. Caminar en interiores puede ser en su hogar, pasillos de edificios o en un centro comercial. Consulte a continuación la Tabla de Comparación.

Si camina en exteriores, siga estas pautas:

En invierno: No se ejercite en exteriores si la temperatura es menor a 20 grados o si el factor frío del viento es menor a 10 grados.

En verano: No se ejercite en exteriores si la humedad es mayor al 75 por ciento o si la temperatura es mayor a 80 grados. El mejor horario para hacer ejercicio es temprano por la mañana o temprano por la noche.

1. Comience a caminar la misma distancia o durante la misma cantidad de tiempo que caminó en su último día en el hospital, que fue _____.

Mantenga lenta su velocidad. Una vez que haya llegado a su distancia o tiempo máximos, aumente gradualmente su ritmo. Es mejor caminar durante un periodo más largo de tiempo que caminar demasiado rápido y tolerar menos.

2. Cuando camine una distancia o tiempo más cortos, planifique de 4 a 6 caminatas por día. Aumente su distancia/tiempo _____. Cuando camine una distancia o tiempo más cortos, planifique de 4 a 6 caminatas por día. Aumente su distancia/tiempo.
3. Aumente gradualmente su distancia/tiempo hasta que camine _____ dos veces al día. Mantenga ese nivel. Recuerde hacer calentamiento de 3 a 5 minutos antes de hacer ejercicio y de 3 a 5 minutos después de su rutina de ejercicio.

TABLA DE COMPARACIÓN

PIES		CUADRAS		MILLAS
660 Pies	=	1 Cuadra de Ciudad	=	1/8 de Milla
1,320 Pies	=	2 Cuadra de Ciudad	=	1/4 de Milla
2,640 Pies	=	4 Cuadra de Ciudad	=	1/2 de Milla
5,280 Pies	=	8 Cuadra de Ciudad	=	1 de Milla

4. Tome su pulso antes de caminar, a la mitad de su caminata y cuando haya terminado de caminar.
5. Su frecuencia cardiaca no debe ser mayor:
 - De 10 a 12 pulsaciones al estar en reposo si tuvo un ataque cardiaco o está siendo tratado por angina.
 - De 12 a 18 pulsaciones al estar en reposo si se le practicó una cirugía del corazón.

Si se le practicó una angioplastia o colocación de stent, sin ningún ataque cardiaco; pregunte a su médico cuáles son las pautas.

6. Si su médico le recetó comprimidos de nitroglicerina, siempre llévelos consigo al caminar. Si tiene señales de angina (malestar o dolor de tórax, brazo, cuello o mandíbula, o un dolor que usted denomina "dolor del corazón"), **deje de caminar y siéntese**. Si no se quita el dolor de angina después de descansar unos cuantos minutos, coloque un comprimido de nitroglicerina debajo de su lengua. **Si no se quita el malestar en 5 minutos, llame al 9-1-1 o al Número de Emergencias en su área o vaya a la Sala de Emergencias más cercana.** ¡No conduzca solo! Si desaparecen los síntomas, usted debe llamar a su médico.

Póngase en contacto con su médico si persiste cualquiera de los síntomas siguientes:

- Falta de aire.
- Desmayos o mareos.
- Latidos cardiacos irregulares, muy lentos o muy rápidos.
- Fatiga excesiva.
- Náuseas o vómito.
- Sudoración en frío.
- Otros síntomas similares o que le recuerden cualquier ataque de angina anterior.

Northwestern Medicine – Recursos de Información Médica

Para obtener información, comuníquese con Alberto Culver Health Learning Center (HLC) de Northwestern Memorial Hospital en hlc@nm.org, o llame al 312.926.5465. También puede visitar el HLC ubicado en el 3° piso del Pabellón Galter en 251 E. Huron St., Chicago, IL. Los profesionales de información médica pueden ayudarle a buscar la información que necesite y proporcionarle ayuda personalizada sin cargo.

Para obtener información adicional sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org.

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos promoviendo una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente y acceso a tratamiento y programas sin discriminación y eliminando todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363, Patient Relations Department (Gerente de Relaciones con el Paciente) del Northwestern Lake Forest Hospital al 847.535.8282, o al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.926.6363.

Desarrollado por: NMH Department of Cardiac & Vascular Nursing (Departamento de Enfermería Cardíaca y Vasculár) con el Department of Cardiac Rehabilitation (Departamento de Rehabilitación Cardíaca)

Registro de Ejercicio en el Hogar

Registre las caminatas todos los días. Esto puede usarse como guía. Lleve este registro a sus citas de seguimiento con el médico.

Fecha	Hora	Modalidad de Ejercicio	No. Minutos de Ejercicio	Frecuencia Cardíaca Antes del Ejercicio	Frecuencia Cardíaca Máxima durante el Ejercicio

Comments/symptoms: