

# El Ejercicio y la Insuficiencia Cardíaca



A menos que su insuficiencia cardíaca sea grave, es muy probable que se le recomiende que haga alguna forma de ejercicio. Esto puede resultarle confuso si ha oído que tiene que reposar mucho y no cansarse demasiado.

La idea es hacer ejercicio para mantener su cuerpo fuerte, pero evitar recargar a su corazón de trabajo. **Usted no debe hacer ningún ejercicio sin hablar primero con su médico.**

Su médico puede pedirle que asista a un programa de rehabilitación cardíaca, el cual es un programa que le enseña cómo hacer los ejercicios. Usted aprenderá cómo realizar sin riesgos su plan de ejercicios y cómo sentirse confiado de lo que haga.

Si su insuficiencia cardíaca es estable y su médico aprueba un programa de ejercicios para usted, el ejercicio moderado puede resultarle de mucha ayuda. Algunos ejercicios moderados son los siguientes:

- caminar a buen paso
- nadar
- hacer ejercicio en una bicicleta estacionaria



## Consejos para hacer los ejercicios

- La mejor hora para hacer los ejercicios es aproximadamente 1 hora después de comer o de tomar sus medicinas.
- Estire los músculos antes de comenzar a hacer los ejercicios y espere unos momentos a que su cuerpo se enfríe después de los ejercicios.
- Evite hacer ejercicios pesados como también levantar cosas pesadas.
- No haga los ejercicios bajo temperaturas extremadamente calientes o frías. Es mejor hacer ejercicios cuando la temperatura está entre los 40° y los 80° F con baja humedad.
- Comience lentamente y vaya aumentando gradualmente.
- Fije metas realistas.
- Si siente dolor en el pecho o alguna molestia o siente que le falta la respiración de una manera que no es normal para usted, si siente mareos o náuseas, detenga la actividad. Llame a su proveedor de cuidados de la salud si no siente mejoría en los síntomas.
- También, note que tan cansado se siente todos los días. Si está demasiado cansado para levantarse de la cama ese día, o el siguiente, necesita reducir la cantidad de ejercicio que hace.

Si no está acostumbrado a hacer ejercicios, podría comenzar haciendo ejercicios fáciles por 5 ó 10 minutos, descansando con tanta frecuencia como sea necesario para no sentirse cansado o sin respiración. Una meta podría ser llegar a los 30 minutos de ejercicios moderados de 3 a 5 veces por semana. Pero si no puede hacer tanto, cualquier cantidad de ejercicio puede ser de gran ayuda.

