

Ejercicio para el corazón y los pulmones

¡Es bueno hacer ejercicio!

El ejercicio puede:

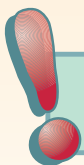
- fortalecer el corazón y los pulmones
- hacerle sentir con más energía
- disminuir la cantidad de grasa y colesterol en la sangre
- reducir el estrés en su vida
- mejorar la circulación de sangre y oxígeno



Siempre comience con ejercicios de calentamiento y termine con ejercicios de enfriamiento

Hacer ejercicios de calentamiento antes de comenzar a hacer ejercicio le permite a sus músculos alistarse para el ejercicio. Una buena manera de hacer los ejercicios de calentamiento es caminar lentamente durante 5 minutos y luego estirar los músculos que va a usar.

Los ejercicios de enfriamiento permiten que los músculos se relajen después del ejercicio. Una buena manera de enfriarse es hacer las mismas cosas que usted hizo para calentarse.



Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Información sobre el ejercicio

Diferentes tipos de ejercicio pueden ayudarle a usted de diferentes maneras. El **estiramiento** le ayuda a los músculos a aflojarse. Los ejercicios de **fortalecimiento** le ayudan a sus músculos a hacerse más fuertes y los mantienen en forma. Los ejercicios **aeróbicos** le ayudan a mejorar la circulación de la sangre y el oxígeno y son los mejores para el corazón y los pulmones. A continuación se dan algunos ejemplos:

- Caminar
- Correr
- Bailar
- Juegos de tenis en parejas
- Atletismo
- Natación

Consejos para hacer ejercicio

- Tómese su tiempo, vaya incrementando gradualmente y no se exceda. Usted debería poder hablar fácilmente a medida que hace ejercicio.
- Conozca su zona propuesta de ritmo cardíaco.
- Puede resultar más divertido hacer ejercicio con un amigo o en grupo
- Descanse después




Ejercicio para el corazón y los pulmones

Después de hacer los ejercicios de calentamiento, estire los músculos que va a usar. Estire los músculos otra vez después de hacer los ejercicios de enfriamiento. Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud qué ejercicios puede hacer usted.

Haga ejercicio de manera que su ritmo cardíaco se mantenga dentro de su zona propuesta de ritmo cardíaco. Para encontrar su zona propuesta de ritmo cardíaco, use el cuadro que aparece a continuación. Busque el grupo de edades que está más cerca de su propia edad y lea a lo largo de la línea.

Edad	Zona Propuesta de Ritmo Cardíaco	Edad	Zona Propuesta de Ritmo Cardíaco
20 años	100–150 latidos por minuto	50 años	85–127 latidos por minuto
25 años	98–146 latidos por minuto	55 años	83–123 latidos por minuto
30 años	95–142 latidos por minuto	60 años	80–120 latidos por minuto
35 años	93–138 latidos por minuto	65 años	78–116 latidos por minuto
40 años	90–135 latidos por minuto	70 años +	75–113 latidos por minuto
45 años	88–131 latidos por minuto		

Nota: si usted tiene problemas del corazón, su médico necesita determinar cuáles son sus zonas.

 Si usted siente algún dolor en el pecho, tiene problemas para respirar o experimenta cualquier otro problema, pare y obtenga ayuda.

Mi Zona Propuesta de Ritmo Cardíaco es _____ a _____

A continuación se indica la manera de verificar su ritmo cardíaco

- Tan pronto como pare los ejercicios, verifique su pulso. Para hacerlo:
 1. encuentre su pulso en el cuello o en la muñeca con los dos primeros dedos
 2. cuente los latidos que usted sienta en 15 segundos
 3. multiplique ese número por 4
- Éste es su ritmo cardíaco después de hacer ejercicio.
- Compare este ritmo cardíaco con su zona propuesta de ritmo cardíaco indicada arriba.



Si su ritmo cardíaco cae dentro de su zona propuesta de ritmo cardíaco, usted está haciendo los ejercicios tal como debería hacerlos. Si están por debajo de su zona, usted necesita esforzarse un poco más la próxima vez que haga sus ejercicios. Si están por encima de su zona, haga los ejercicios un poco más fáciles la próxima vez. Siga este programa:

1. haga ejercicios de calentamiento durante 5 minutos
2. haga ejercicios de estiramiento durante 10 minutos
3. haga los ejercicios por 5 minutos (agregue 2 a 3 minutos por semana a este tiempo)
4. haga ejercicios de enfriamiento durante 5 minutos
5. haga ejercicios de estiramiento durante 10 minutos