

Your Home Exercise Program...Walking

Su Programa de Ejercicios en Casa...Caminar

El ejercicio es importante para su salud y una de las mejores cosas que puede hacer por sí mismo durante la fase de rehabilitación después de un evento cardíaco o una cirugía. Las siguientes pautas lo ayudarán a establecer una rutina de ejercicios segura. El cuadro a continuación es una forma sugerida de progresar en su ejercicio durante las primeras semanas después de salir el hospital. Todos progresan a su propio ritmo, así que "escuche su cuerpo" y no exagere.

Cómo Caminar para la Salud del Corazón

Caminar con intensidad moderada es bueno para su corazón. Una frecuencia cardíaca no superior a 20 latidos por encima de su frecuencia cardíaca en reposo e **intensidad moderada**.

Camine todos los días si puede, pero al menos tres veces por semana.

Caliéntese con 5 a 10 minutos de ejercicios de calentamiento o caminatas de baja intensidad.

Camine a una intensidad moderada (bastante ligera a algo fuerte) durante 10 a 15 minutos. Luego aumente su tiempo en 1 a 2 minutos cada vez que camine (aumente su tiempo en aproximadamente 5 minutos por semana) con un objetivo de 30 a 45 minutos por sesión.

Refrésquese con 5 a 10 minutos de caminata o estiramiento de baja intensidad.

¿Cuándo Puedo Empezar Mi Programa de Ejercicios?

Puede comenzar su programa el día después de regresar a su hogar del hospital. Durante las primeras semanas, debe caminar sobre una superficie nivelada. Una pista o centro comercial es ideal. Si no tiene un área nivelada cerca de su casa, camine más lentamente a medida que sube la colina. Para estar seguro, es mejor caminar con un amigo y llevar su teléfono celular.

Conceptos básicos para caminar

Tome su pulso antes, durante e inmediatamente después de su sesión de caminata. Deténgase y descanse si su ritmo cardíaco es superior a 20 latidos sobre su ritmo cardíaco en reposo, luego continúe a un ritmo más lento. **Examen de conversación:** si camina a un ritmo que le permita mantener una conversación sin jadear, está trabajando al nivel adecuado. Si está jadeando por falta de aire es que está trabajando demasiado fuerte. Si

su programa se siente "duro" o "difícil" en cualquier momento, lo está exagerando y debe disminuir su ritmo o tiempo de ejercicio. Esto **no** es beneficioso para su corazón.

Calentar y enfriar. A medida que puede aumentar su tiempo y distancia caminando, comience y finalice su sesión de ejercicios con un período de calentamiento y enfriamiento de 5 a 10 minutos cada uno. Esto se debe hacer para aumentar gradualmente su ritmo cardíaco para su sesión de ejercicio, y luego volver lentamente a la normalidad. Las actividades de calentamiento aumentan el flujo de sangre a sus músculos y ayudan a prevenir lesiones en sus músculos y articulaciones. Las actividades de enfriamiento ayudan a prevenir la presión arterial baja y el mareo después de hacer ejercicio y el estiramiento ayuda a mejorar la flexibilidad.

Pare y descanse si experimenta dolor o presión en el pecho, o alguna molestia similar a la que experimentó cuando tuvo un problema cardíaco, como dificultad para respirar, mareos o palpitaciones. Si es necesario, tome su nitroglicerina según lo prescrito. Es importante notificar a su médico si se presenta alguno de estos síntomas. Llame al 911 si su malestar no se alivia con 3 pastillas de nitroglicerina.

Evite las temperaturas extremas cuando hace ejercicio. En el verano, camine temprano en la mañana o tarde en la noche. No camine al aire libre si la temperatura es más alta que 90 F o si está húmeda (más del 70% de humedad). Use ropa suelta, de colores claros. En el invierno, camine desde temprano a media tarde cuando hace más calor. No camine al aire libre si la temperatura es inferior a 40 F. Puede usar un sombrero para retener el calor y una mascarilla o bufanda para calentar el aire un poco antes de que entre sus pulmones. Siempre use zapatos resistentes y cómodos.

Evite hacer ejercicio durante 1 o 2 horas **después de comer**, excepto para las personas con diabetes que deben comer un refrigerio ligero antes de caminar. ¡Pero asegúrese de beber agua, manténgase hidratado!

Si tiene un resfriado o un virus o está extremadamente cansado, **no haga ejercicio.**