

Pacientes con cardiopatías-enfermedad cardiovascular

Ten en cuenta que durante el ejercicio aumenta la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, es normal. Estos valores volverán a ser los que habitualmente maneja cada persona unos minutos después del ejercicio. Si sientes mareo, disnea, sensación de fatiga intensa o dolor en el pecho, debes limitar la intensidad del ejercicio y, si es preciso, detenerlo.

Subir escaleras



1 min descanso

Completar al menos 40 min con los anteriores ejercicios, si no cubres ese tiempo, alterna tramos de escalera y descanso

Advertencia



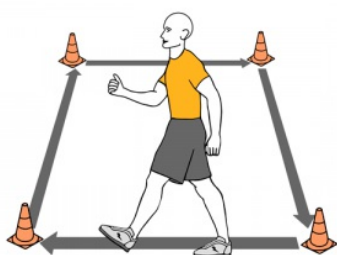
Se recomienda de 3 a 10 minutos de recuperación y 5 minutos de reposo absoluto, para luego reincorporarte a tus actividades

Bicicleta de spinning



Si tienes bicicleta estática te puede servir tanto para el calentamiento como para un pedaleo a baja intensidad como enfriamiento

Figura cuadrada con conos



Para el enfriamiento, no parar de golpe. Disminuye poco a poco la intensidad de los ejercicios

Figura 8 con conos



Si tienes poco espacio en casa, éste y el anterior son buenas opciones. Hacer trote o caminata decreciente en intensidad

Respiración amplia



Se pueden hacer ejercicios de respiración y relajación para finalizar o hacer la recuperación

Puedes hacer una progresión de todos los ejercicios según tolerancia. Aumenta repeticiones/series cuando un ejercicio ya no te cause fatiga al llegar a las últimas repeticiones

Advertencia



Recuerda el monitoreo de frecuencia cardíaca y tensión arterial

Escala de Borg (modificada)											
0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada	Muy, muy suave	Muy suave	Suave	Moderado	Algo duro	Duro			Muy duro		Muy, muy duro