

Actividad Física

Muchas personas en los Estados Unidos llevan vidas sedentarias (inactivas). La actividad física no solamente le hace verse y sentirse mejor, sino que también mejora su bienestar general. Hacer ejercicio aumenta su fuerza física y resistencia, al igual que mejora su circulación y el funcionamiento de su corazón y sus pulmones. Como cualquier otro músculo, el corazón se fortalece con el ejercicio. Hacer ejercicio cardiovascular con regularidad puede ayudar a aumentar los niveles de HDL (el colesterol “bueno”).

Muchas formas de ejercicio pueden mejorar la salud de su corazón. Hay tres clases diferentes de ejercicio:



1. Actividad física general – mejora la salud en general y le puede ayudar a prevenir la enfermedad cardíaca. Incluye caminar, subir y bajar por las escaleras en lugar del ascensor y trabajar en el jardín.
2. Ejercicio aeróbico – ayuda a que el corazón y los pulmones se acondicionen y mejora la resistencia. Incluye correr, nadar o cualquier otra cosa que haga aumentar su frecuencia cardíaca por un período prolongado.
3. Ejercicio para desarrollar fuerza – ayuda a desarrollar acondicionamiento y fuerza muscular. Incluye ejercicios para acondicionamiento muscular y desarrollo de fortaleza como levantar pesas o usar bandas elásticas. Esto es importante para el acondicionamiento general, pero debe hacerse además del ejercicio aeróbico frecuente.

Objetivos:

- Haga actividades físicas moderadas* por lo menos 30 minutos al día, preferiblemente todos los días.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.



*Las actividades físicas moderadas incluyen actividades que ejercitan grupos grandes de músculos y son equivalentes a caminar a paso ligero como mínimo. Además de caminar, otras actividades pueden incluir nadar, montar en bicicleta, bailar, trabajar en el jardín y el patio y otras actividades domésticas y ocupacionales.

Cómo medir la frecuencia cardiaca:

Medir la frecuencia cardiaca le da una buena idea del esfuerzo que está haciendo. La frecuencia cardiaca ideal indica los límites en los que la frecuencia cardiaca debe estar para hacer ejercicio de manera segura y eficaz.

Para calcular la frecuencia cardiaca ideal (THR, en inglés):

1. Primero calcule su frecuencia cardiaca máxima (MHR, en inglés). Para una aproximación cercana reste 220 – su edad. Por lo tanto, si tiene 40 años, entonces reste $220 - 40 = 180$.

2. Cuando esté comenzando, debe hacer ejercicio con una frecuencia cardiaca ideal (THR), la cual es igual a cerca del 70% de su MHR.

$$180 \times 0.7 = 126.$$

$$180 = \text{MHR} - \text{su edad}$$

$$0.7 = 70\% \text{ de este valor}$$

THR (70% de MHR) = 126 latidos/minuto. Esto es cerca de 21 latidos cada 10 segundos.

NOTA: Por lo general, la frecuencia cardiaca se mide durante sólo 10 segundos después de hacer ejercicio. Consulte la tabla a continuación para ver cuál debe ser su frecuencia cardiaca cuando haga ejercicio con una frecuencia cardiaca ideal.

Límites de frecuencia cardiaca ideal

Edad (Años)	Frecuencia cardiaca (latidos cada 10 segundos)
20 – 29	20-23
30 – 39	19-22
40 – 49	18-21
50 – 59	17-20
60 – 70	16-19
> 70	15-18

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.



Ideas para tener éxito cuando haga ejercicio:

- **Escoja una fecha realista para empezar a hacer ejercicio. *Después de someterse a una cirugía, deje pasar por lo menos cuatro semanas antes de comenzar cualquier programa de ejercicio y siempre consulte con un médico antes de comenzar cualquier programa formal de ejercicio.**
- Trate de hacer ejercicio a la misma hora todos los días para que así el ejercicio se vuelva parte de su rutina.
- Lleve un diario con los días en los que hace ejercicio, cuánto tiempo lo hace y cómo se siente después de hacerlo. Esto le ayudará a medir su progreso.
- Escoja actividades que sean divertidas, que usted disfrute y que no le parezcan aburridas.
- Use zapatos y ropa que sean cómodos.
- Recuerde que si deja de hacer ejercicio por un día está bien. Puede reponerlo otro día durante la semana. No trate de hacer el doble del tiempo de ejercicio durante la siguiente sesión, ya que esto podría ocasionarle lesiones.
- No espere obtener resultados de la noche a la mañana. Los cambios apropiados deben presentarse gradualmente en los pocos meses siguientes.
- Recuerde que hacer ejercicio es un compromiso para toda la vida que mejorará su salud en general y le ayudará a prevenir la enfermedad cardíaca. Así es que siga haciéndolo.
- Rodéese de personas que le apoyen y le animen, incluso que participen con usted y le pregunten sobre su progreso.
- Invierta en algún artículo motivacional como un pedómetro que puede calcular la distancia en millas (o kilómetros), las calorías que quema y los pasos que dio. Según la Dirección General de Salud Pública de los Estados Unidos (US Surgeon General), caminar 10,000 pasos todos los días le ayudará a mantener el peso y a prevenir las enfermedades.

Ideas para hacer ejercicio:

Baile, trabaje en el jardín, nade, inscribáse en un programa de rehabilitación cardíaca, corte el césped, monte en bicicleta, camine, cocine, trote, salte a la cuerda, juegue tennis, limpie la casa (con la aspiradora), suba las escaleras, recoja las hojas caídas de los árboles, patine, juegue fútbol (“soccer”), saque a caminar al perro, esquíe, salga a hacer caminatas, vaya a una clase de ejercicio.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.



***Para aquéllos que tienen enfermedad cardíaca coronaria:**

Inscribirse en un programa de rehabilitación cardíaca es una parte importante en el proceso de recuperación después de un acontecimiento cardíaco. La rehabilitación cardíaca ha demostrado ser un método seguro y eficaz para aumentar la capacidad de ejercicio y la supervivencia de las personas. Los programas de rehabilitación cardíaca son una forma divertida y eficaz para ayudarle a:

- Reducir el riesgo y la gravedad de los problemas cardíacos futuros.
- Adquirir confianza en sus capacidades físicas.
- Sentirse mejor y más fuerte.
- Aprender a manejar el estrés.
- Entender la importancia de la nutrición para la salud del corazón.

Programas de rehabilitación cardíaca tradicionales:

- Los médicos generalmente los recomiendan para aquéllos que han sufrido un acontecimiento cardíaco reciente y deben comenzar un programa de rehabilitación cardíaca no antes de 4-6 semanas después del acontecimiento (a menos que la rehabilitación cardíaca esté contraindicada).
- Son programas dirigidos por un médico que combinan ejercicio individual con actividades educativas para mejorar la buena salud del corazón.
- Les ofrecen a los pacientes un entrenamiento adaptado a cada individuo y cuidadosamente supervisado, además de consejos sobre nutrición, manejo del estrés y educación en cuanto al estilo de vida.
- Generalmente consisten en 3 sesiones por semana durante un período de 12 semanas.

La rehabilitación cardíaca global formal es un método bien establecido para prevenir un acontecimiento cardíaco recurrente. A pesar de sus beneficios ya conocidos, muchos pacientes tienen dificultades para inscribirse en programas formales. Por eso se han desarrollado programas modificados y programas para hacer en la casa. Sin embargo, la eficacia de estos programas está menos establecida. Hable con su médico sobre el tipo de programa de rehabilitación cardíaca que es mejor para usted y sobre cuándo debe empezar.

Objetivos:

- Inscríbase en un programa de rehabilitación cardíaca formal o en un programa que esté dirigido por un médico que sea para hacer en la comunidad o en la casa.
- Haga actividades físicas de intensidad moderada por lo menos 30 minutos al día, 3 días a la semana.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.

