



Actividad y ejercicio diarios

Vivir con insuficiencia cardíaca

Establecer metas de ejercicio diario

¡Mantenerse físicamente activo es importante para su salud! La actividad física regular puede ayudar a fortalecer su corazón. Es importante que encuentre una actividad física que disfrute y cuya práctica lo haga sentir bien. Hay varios tipos de actividades que pueden aportarle beneficios:

- ejercicios aeróbicos, como caminar, andar en bicicleta y nadar;
- ejercicios de resistencia, como levantar pesas libres;
- ejercicios respiratorios, para aumentar la capacidad pulmonar;
- ejercicios de mindfulness, como la meditación básica y el tai chi.

Lineamientos para la actividad – Siempre escuche a su cuerpo

- Descanse durante 60 a 90 minutos después de comer o de realizar una actividad extenuante.
- Haga ejercicios de calentamiento y enfriamiento mientras esté sentado.
- Aumente en forma gradual su actividad y su frecuencia cardíaca.
- Camine a un ritmo que le resulte cómodo. Debe poder caminar y hablar al mismo tiempo.
- Camine en superficies planas o parejas. Al principio, evite las colinas o inclinaciones.
- Utilice las escaleras siempre y cuando no sienta que le falta el aire o se sienta débil o cansado. Para mantener el equilibrio, utilice la baranda.
- Escuche a su cuerpo. Vaya a su ritmo. Si está cansado, descanse.
- Cuando está en actividad, puede resultarle más difícil respirar. Debería ser capaz de mantener una conversación. Si no puede, es señal de que necesita descansar.
- Para su seguridad, es importante que puedan verlo. Si sale al atardecer o después de que oscurece, utilice ropa reflectante o luces de seguridad.

Hable con su equipo de atención médica sobre qué ejercicios son mejores para usted. Lleve un registro de qué hace y cuándo, además de cómo se siente mientras hace ejercicio. Informe a su equipo de atención médica si tiene dificultad al hacer ejercicio, como falta de aire, mayor fatiga o dolor en el pecho.

Cuándo evitar el ejercicio

- Cuando al aire libre hace mucho calor o frío, o hay mucha humedad, tal vez desee ejercitarse en un lugar cerrado.
- Tenga en cuenta que es más difícil hacer ejercicio en lugares a gran altura.
- Si está viviendo una situación estresante o muy emotiva, tal vez desee darse un tiempo para recuperarse antes de retomar su rutina de ejercicio.

Deje de ejercitarse de inmediato si observa alguno de los siguientes síntomas

- Presión o dolor en el pecho
- Dolor en el cuello, la parte baja de la mandíbula, la parte alta de la espalda o los brazos
- Fatiga extrema
- Palidez o color azulado en los dedos
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Mareos o vértigo
- Náuseas
- Falta de aire inusual
- Sudoración inusual o ansiedad inexplicable

Si tiene alguno de estos síntomas, suspenda la actividad y descanse. Si los síntomas persisten luego de descansar cinco minutos, llame a su equipo de atención médica. Si los síntomas son graves o empeoran, llame al 911.



Continúe con sus actividades diarias

La insuficiencia cardíaca puede hacer que deba bajar el nivel de actividad, pero todavía hay muchas cosas que puede hacer, si las hace a su ritmo. Siga los siguientes consejos para realizar sus actividades diarias.

Lineamientos generales:

- Destine suficiente tiempo para sus actividades personales y coordine descansos durante el día.
- Evite contener la respiración cuando haga algún esfuerzo, como al levantarse de la cama y acostarse, al evacuar el intestino o al tratar de abrir un frasco muy apretado.
- Evite estirarse o agacharse, cuando sea posible. Almacene los objetos que más usa a una altura entre la rodilla y el hombro.
- Actividades que antes le resultaban fáciles, ahora pueden resultarle difíciles. Por ejemplo, darse un baño o una ducha y vestirse podrían llevarle más tiempo.

Aseo personal:

- Utilice agua tibia. No utilice agua demasiado fría o caliente.
- Utilice una esponja de baño con un mango largo para limpiarse las piernas y los pies.
- Pruebe utilizar una silla para ducha.
- Descanse lo que necesite antes y después de ducharse.

Vestirse:

- Disponga de tiempo adicional para aprontarse por la mañana.
- Organice y prepare la ropa que va a usar la noche anterior.
- Vista ropa fácil de poner y sacar.
- Pruebe utilizar un calzador de mango largo, cordones elásticos y otros artículos para que le resulte más fácil vestirse.

Tareas domésticas:

- Mantenga los productos de limpieza juntos en una canasta o un cubo pequeño.
- Utilice un canasto de ropa sucia con ruedas. Siéntese para ordenar y doblar la ropa.
- Transfiera la ropa mojada a la secadora en pequeñas cargas. Evite las cargas muy grandes y pesadas.
- Cuando levante bolsas de comestibles, ollas y sartenes grandes, mantenga los codos cerca de los costados.