

EL EJERCICIO FÍSICO EN LAS PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDÍACA

Las personas que sufren Insuficiencia Cardíaca pueden mejorar su calidad de vida y aumentar su bienestar cuando se mantienen activas y realizan sus actividades habituales. En general, se desaconseja el reposo absoluto o el abandono de toda actividad física (salvo casos especiales) y está comprobado que el ejercicio físico contribuye a mejorar los síntomas y a aumentar la autoestima.

El ejercicio debe estar ajustado a las necesidades de cada persona y asesorado por personal especializado. Es recomendable comenzar con:

- Caminar por terreno llano. Al principio, se puede empezar con 5-10 min, dos veces al día, para ir aumentando progresivamente hasta conseguir 30-40 min. de 5 a 7 veces por semana.
- Nadar en agua templada (para evitar los cambios bruscos de temperatura) unos 15 min. al día.
- Pasear en bicicleta en terreno llano (o bicicleta estática) 15 o 20 min. al día, con una resistencia baja e ir aumentando gradualmente según la tolerancia.

Durante la actividad, la persona debe ser capaz de hablar; si no fuera así, es probable que el ejercicio esté resultando excesivo.

El ejercicio se debe realizar a la misma hora cada día, con ropa cómoda y holgada y con el calzado adecuado (plano, fuerte y resistente para evitar lesiones mecánicas).

Se deben tomar líquidos o agua antes y después del ejercicio.

Es aconsejable llevar un diario del ejercicio que se realiza y consultar con el médico o la enfermera si ocurriera alguna incidencia o disminuyera el nivel de energía.

PRECAUCIONES A TENER EN CUENTA EN LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO

- No hacer ejercicio si no se siente bien o si hace mucho calor, frío o humedad.
- Evitar los ejercicios que provoquen dolor, fatiga o mareo.
- No hacer ejercicio en ayunas o justo después de comer. Mejor dejar pasar dos horas desde la última comida.

- Evitar actividades que requieran mantener la respiración o coger pesos importantes, así como los deportes de competición o contacto físico.
- Descansar siempre que aparezca dificultad para respirar, cansancio, sudoración, mareos , nauseas o molestias en el pecho. Consultar con el médico o la enfermera si éstos no cedieran con el reposo. Es mejor parar, descansar y avanzar poco a poco...se gana en capacidad de esfuerzo.

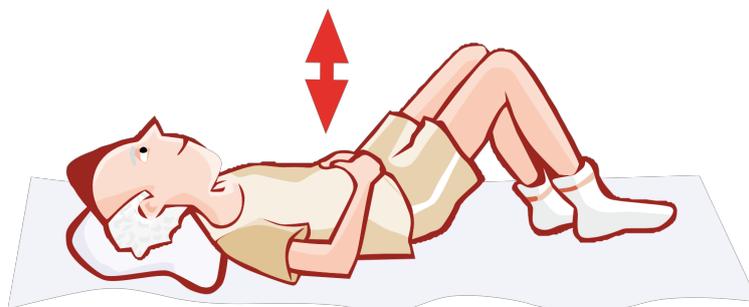
CONSEJOS PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES DEL DÍA A DÍA

- ✚ Descansar varias veces al día sin esperar a estar cansado.
- ✚ Alternar periodos de descanso con otras tareas.
- ✚ No apresurarse al realizar las tareas (ya que la prisa aumenta la fatiga y el malestar) y evitar las tareas que le supongan un gran esfuerzo.
- ✚ Es mejor realizar movimientos lentos y suaves pero continuados.
- ✚ Para mover un objeto grande o pesado, es mejor tirar de él que empujarlo.
- ✚ Procurar mantener una postura cómoda y correcta.
- ✚ Colocar los objetos de más uso o más pesados a nivel de la cintura. Al realizar una actividad de pie, procurar que los objetos queden a nivel de la cintura, ni muy altos ni muy bajos.
- ✚ Planificar y programar con tiempo las actividades, adaptándolas a los horarios y circunstancias en la que la persona se encuentre mejor.
- ✚ Si se tienen escaleras en casa, intentar organizarse para ahorrar subidas y bajadas innecesarias.
- ✚ Estar atento a los signos que manda el organismo, sobre todo si realiza una actividad intensa.

TABLA DE EJERCICIOS RECOMENDADOS

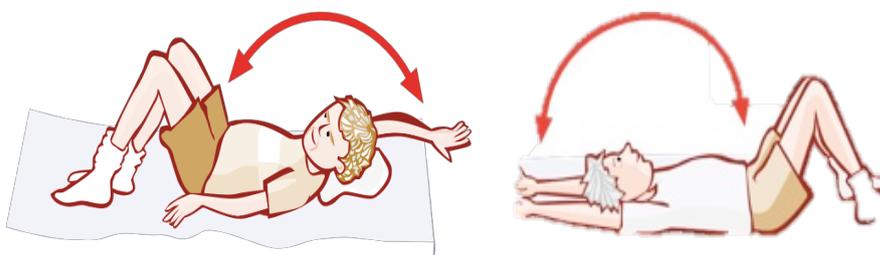
1

Tumbado, coger aire por la nariz hinchando el vientre y soplar por la boca deshinchando el vientre 20 veces



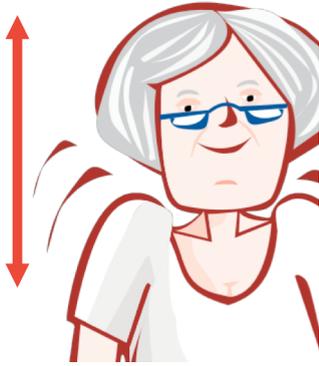
2

Tumbado, con las rodillas flexionadas, levantar primero un brazo y después el otro (repetir 10 veces). A continuación levantar los dos brazos a la vez, tanto por encima como por los lados (repetir otras 10 veces)



3

Sentado, elevar hombros a la vez (repetir 10 veces) y luego girar la cabeza despacio hacia la derecha e izquierda (repetir 10 veces)



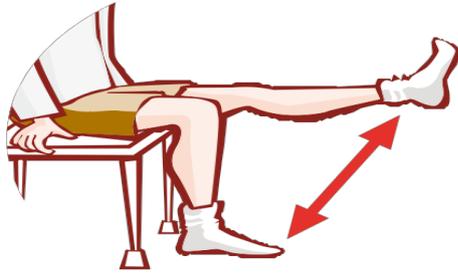
4

Sentado, levantar los dos brazos con las manos cogidas (repetir 10 veces). Después, inclinar el tronco hacia un lado y hacia el otro (repetir 10 veces)



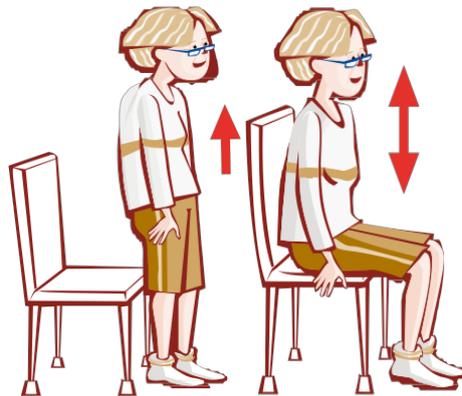
5

Sentado en una silla, estirar una rodilla y mantener elevada unos segundos. Luego, repetir con la otra pierna (repetir 10 veces con cada rodilla)



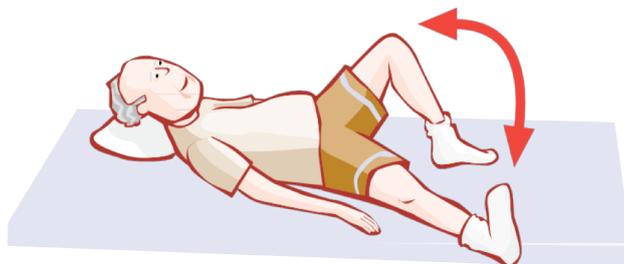
6

Levantarse y sentarse en una silla durante un minuto. Descansar 2 minutos (repetir 3 veces)



7

Tumbado, separar cada pierna hacia los lados dejando flexionada la otra (repetir 10 veces con cada pierna).



8

Tumbado, con las piernas flexionadas, llevar rodillas alternas al pecho (repetir 10 veces con cada pierna)



Texto e imágenes extraídos de la Guía de Ejercicios del Programa ITERA y de la Guía Informativa para pacientes de Insuficiencia Cardíaca de la Escuela de Pacientes.