

RECOMENDACIONES SOBRE EJERCICIO FÍSICO EN CARDIOPATÍA ISQUÉMICA.

Tras el alta hospitalaria, debe reiniciar la actividad física de forma PROGRESIVA:

- Empiece con **20 minutos diarios** de ejercicio aeróbico (caminar, por ejemplo) o incluso menos si usted siente fatiga o falta de aire.
- Si siente dolor o molestias en el pecho debe detener poco a poco la actividad y consultar con su médico.
- Si no tiene ninguno de los síntomas mencionados, puede ir incrementando el tiempo de ejercicio hasta los **30-35 minutos** hasta que empiece el programa.
- La intensidad del mismo debe ser entre ligera y moderada (que le permita mantener una conversación).
- Es importante tomar un tiempo para calentar, antes de iniciar la actividad física (estiramientos) y también para volver a la calma, al finalizar.
- El ejercicio físico NO se debe interrumpir de forma brusca, sino que debe hacerse de forma progresivamente decreciente (los últimos 5 minutos debemos disminuir la velocidad o ritmo de la marcha).
- Es importante evitar las temperaturas extremas.
- La práctica de ejercicio físico requiere ropa y calzado adecuados para la misma (ropa deportiva de algodón y calzado deportivo con suelas que amortigüen la pisada).
- Procure beber agua cuando lo necesite, sobre todo al finalizar la actividad.
- No haga ejercicio con el estómago lleno (riesgo de cortes de digestión), ni totalmente vacío (los músculos necesitan “alimento” para funcionar). Una hora antes, procure tomar una pieza de fruta o zumo natural y un puñado de frutos secos sin sal o barrita de cereales.

No tenga prisa. El cuerpo necesita su tiempo para recuperarse.

Antes de iniciar las actividades más fuertes o deportes, espere a ser valorado durante el programa de rehabilitación cardíaca (si está incluido) o por su médico.

El **PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDÍACA** le permitirá, de forma segura y controlada, recuperar la forma física previa al evento coronario.

SERVICIO DE REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA. HGU ELCHE.