

El corazón es un músculo, y como tal, con ejercicio moderado y mantenido, mejora su capacidad. Tras un ingreso o reagudización de la enfermedad **es normal que te encuentres débil o sientas que no eres capaz de realizar ejercicio** igual que antes. Por eso **es muy importante que adaptes la actividad física a tus posibilidades.**¹

¿Qué beneficios te aporta el ejercicio?¹



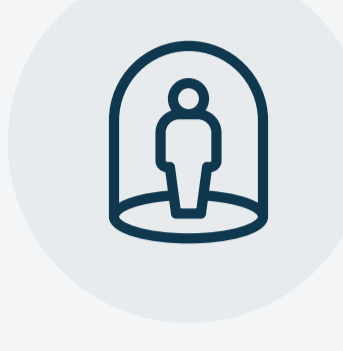
Mejora de los síntomas



Control de otras enfermedades



Mantenimiento de peso adecuado



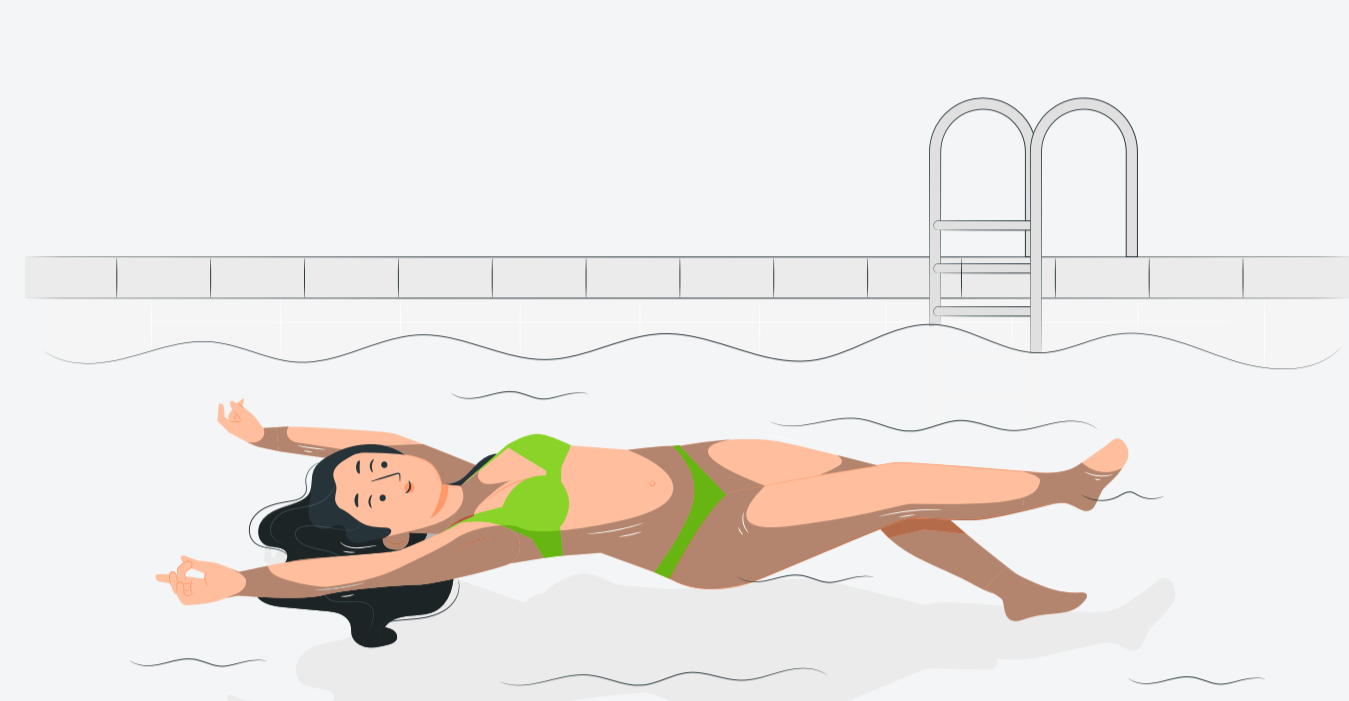
Evita el aislamiento



Mejora la autoestima

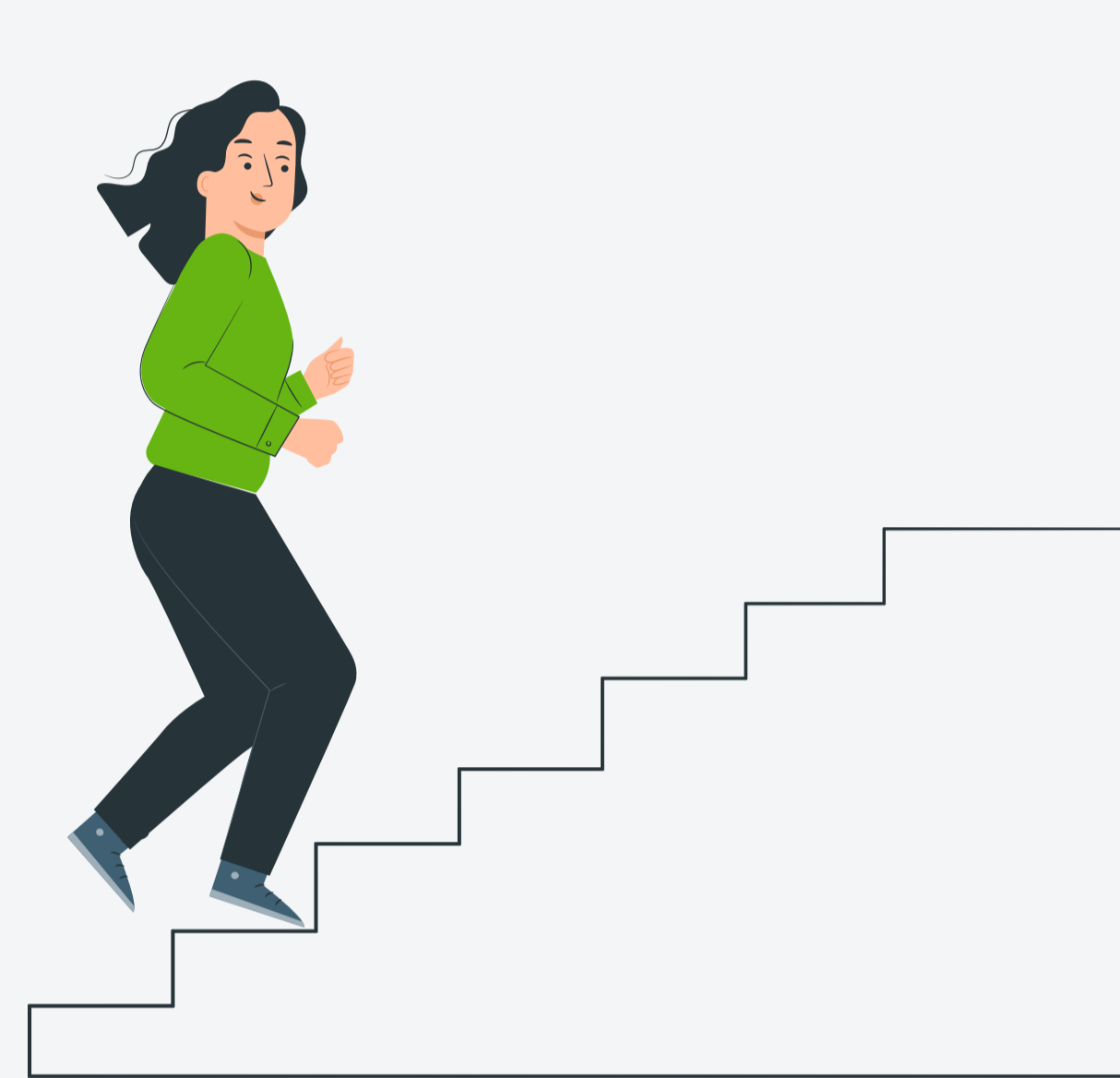
¿Cuáles son las actividades recomendadas?²

Pasea en terreno llano, preferiblemente en contacto con la naturaleza



Nada en agua templada, los estilos recomendados son crol y espalda

Monta en bicicleta en terreno llano y con una resistencia baja que puedas ir aumentando gradualmente



Sube por las escaleras evitando coger el ascensor

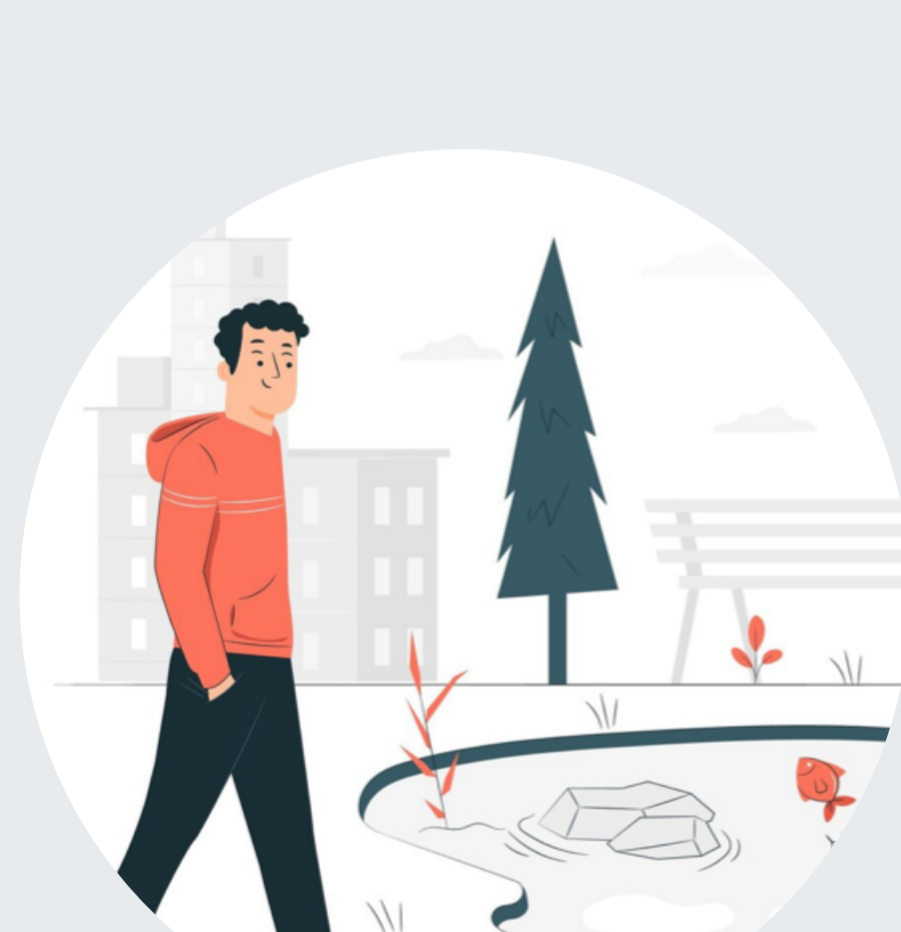
¿Qué otras cosas debes tener en cuenta?^{2,3}



Desayuna como mínimo una hora antes de empezar el ejercicio y, si se trata del **almuerzo, dos horas antes**



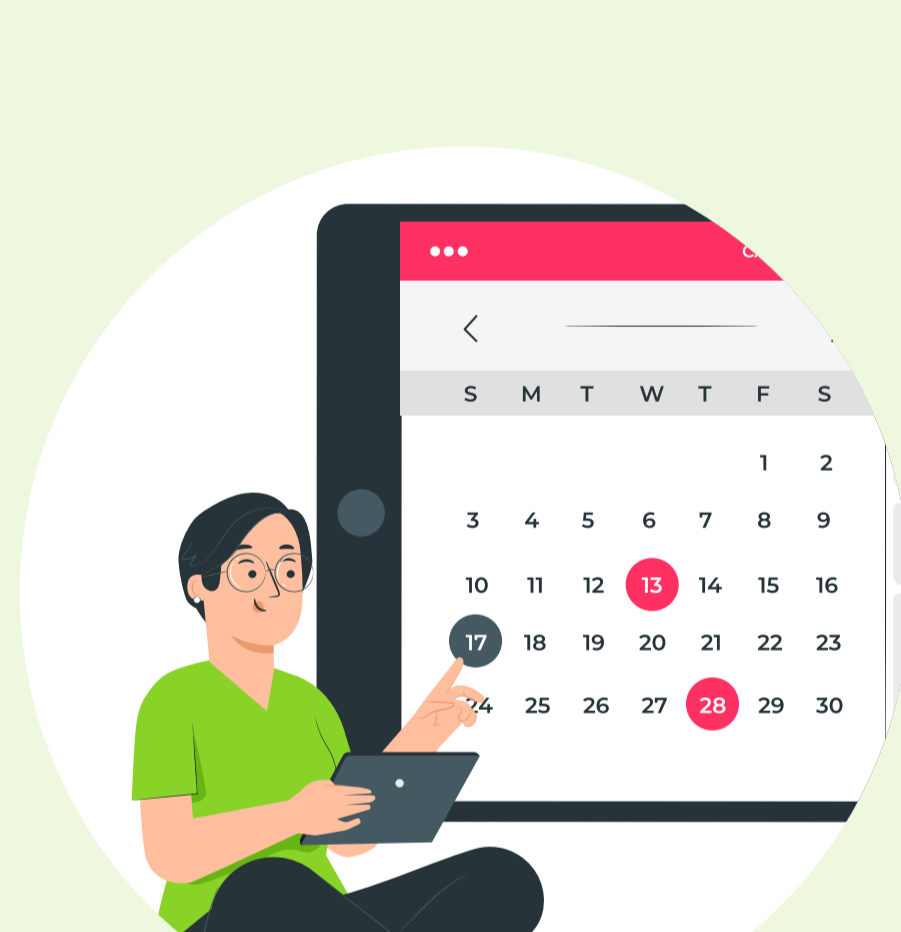
Utiliza **ropa cómoda y holgada** además de **calzado plano, fuerte y resistente** para evitar lesiones mecánicas (esguinces, fracturas, etc.)



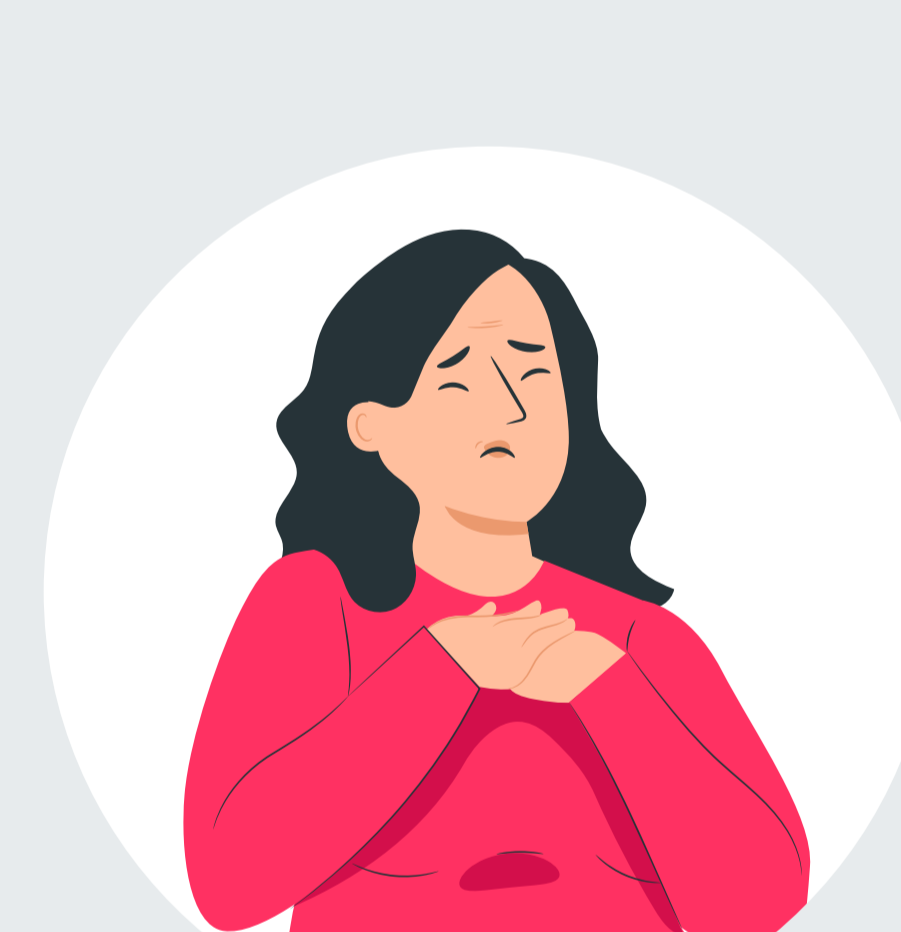
Comienza de manera gradual y siempre bajo la supervisión de un médico. Por ejemplo, caminar 15 minutos al día, 3 días por semana



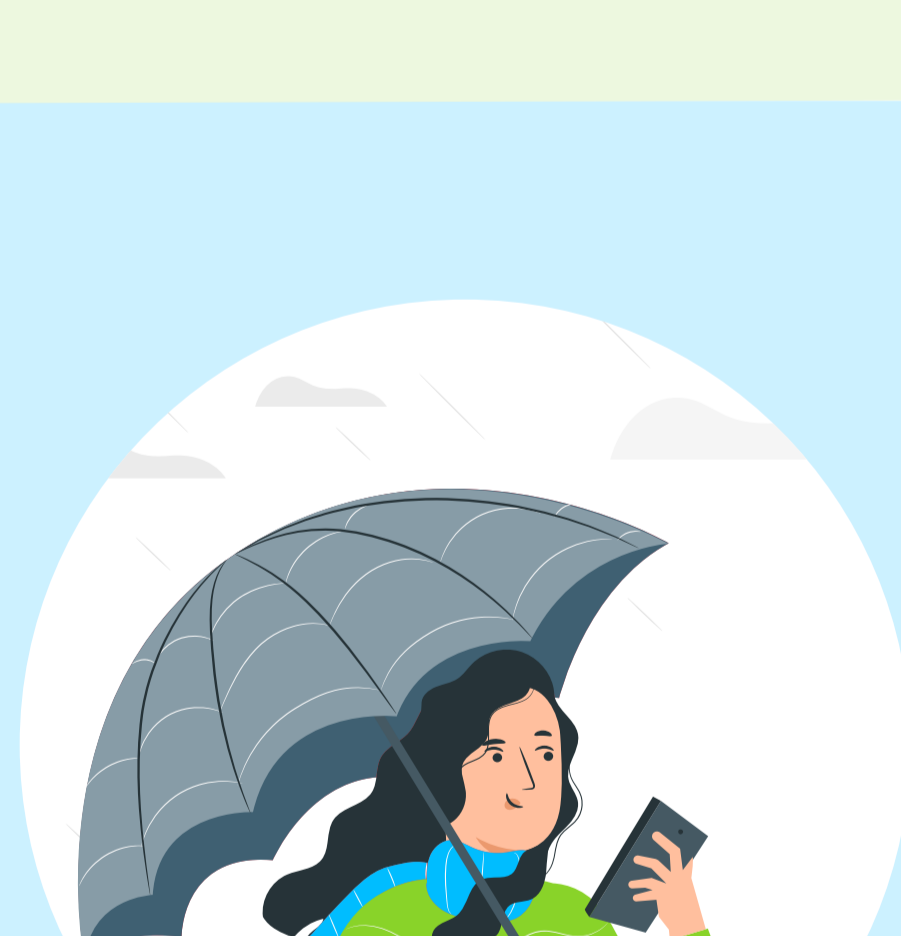
Intenta hacer ejercicio siempre a la misma hora para **adquirir una rutina y ser constante**



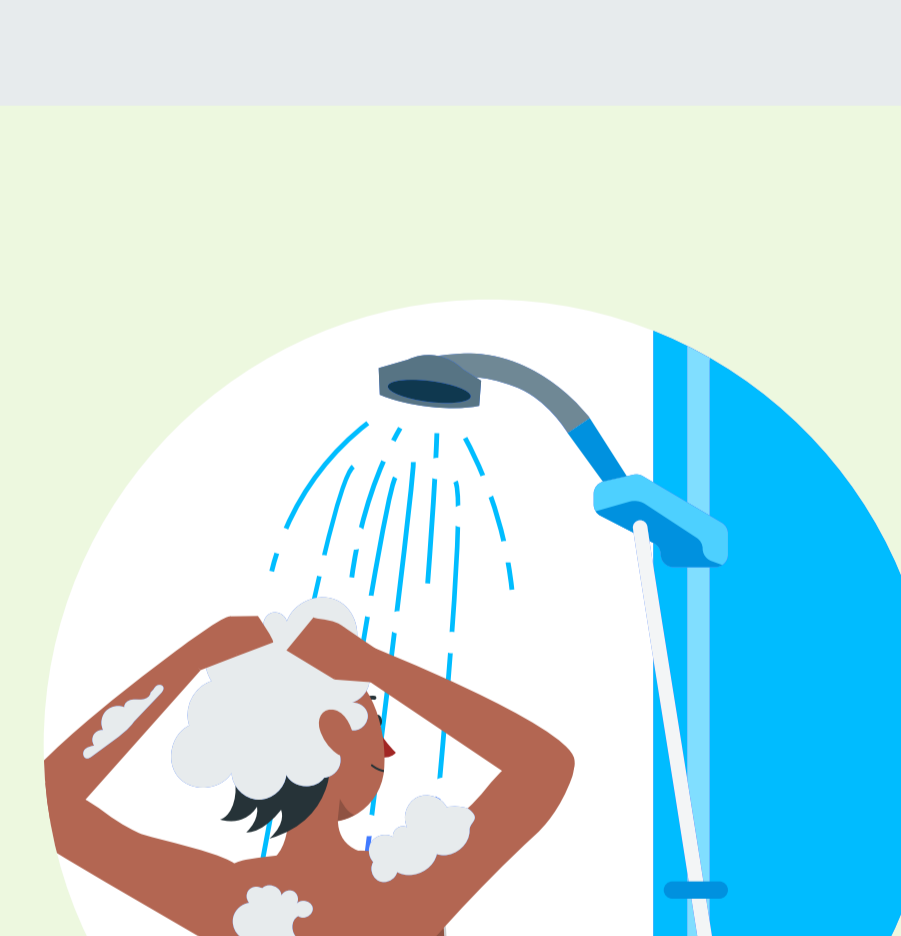
Anota en un calendario o diario **lo que caminas**, la distancia, el tiempo empleado y cómo te encuentras



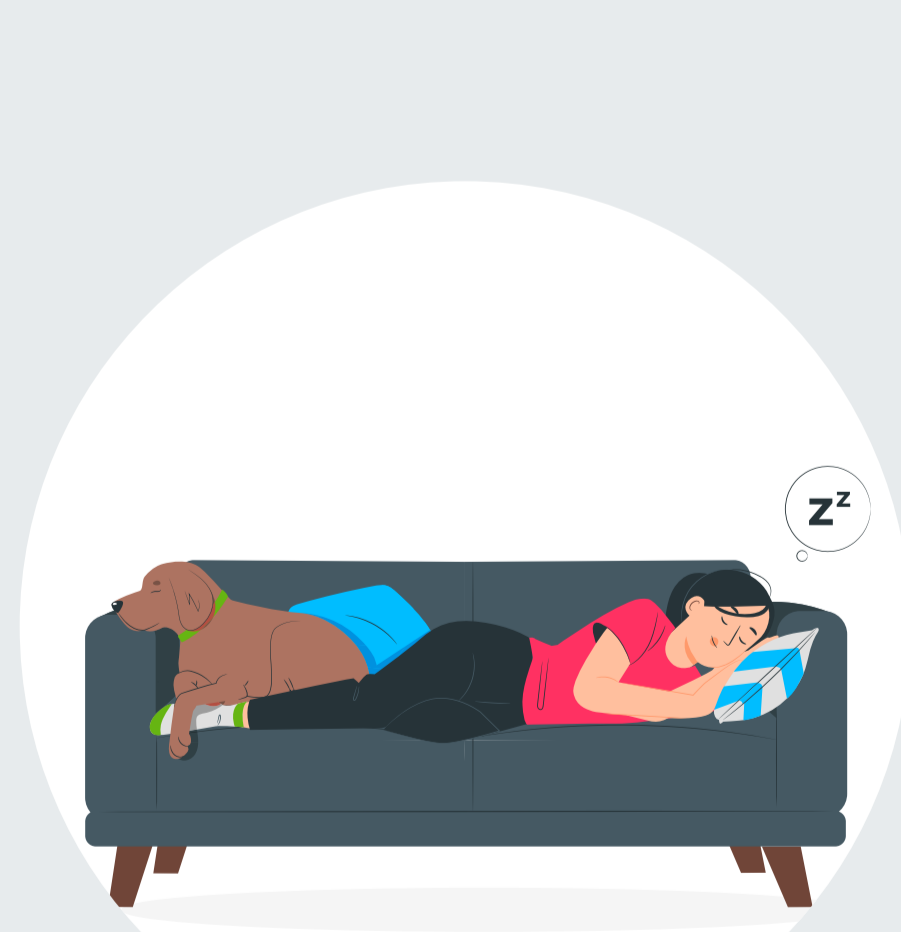
Evita los ejercicios bruscos y violentos, deportes de competición o aquellos esfuerzos **que te produzcan falta de aire o dolor torácico**



No realices ejercicio físico si hace **mucho frío o calor**



Evita el agua fría en la higiene personal



Es aconsejable dormir una **siesta de 1 hora**

¿Te ayudamos a empezar con una tabla de ejercicios?²

[Descargar tabla](#)

Estos ejercicios son una guía general y **es posible que tu médico/a, enfermero/a o fisioterapeuta te recomienden actividades específicas**

¹. Guía para el paciente con insuficiencia cardíaca. Disponible en: <https://www.fesemi.org/sites/default/files/documentos/grupos cardiaca/umipio/enfermeria-umipic%20Educacion-para-pacientes%20Guia-para-paciente-h-fuenlabrada.pdf>. Fecha de consulta: noviembre 2023; ². Tabla de ejercicios para pacientes con insuficiencia cardíaca. Disponible en: <https://www.parcdesalutmar.cat/mar/taula%20exercicis%20cast.pdf>. Fecha de consulta: noviembre 2023; ³. Guía para el paciente con insuficiencia cardíaca realizado por el Personal de Enfermería. Disponible en: <https://www.fjd.es/es/pacientes-vi%20sitantes/guias-clinicas/ficheros/31280-GUIA%20INSUFICIENCIA.pdf>. Fecha de consulta: noviembre 2023.