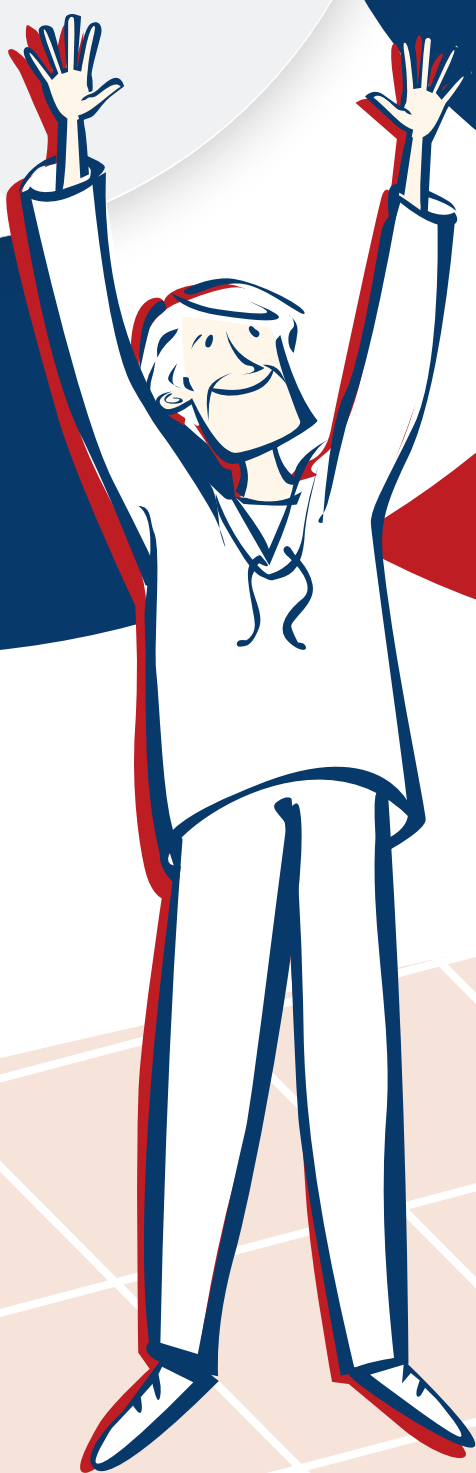
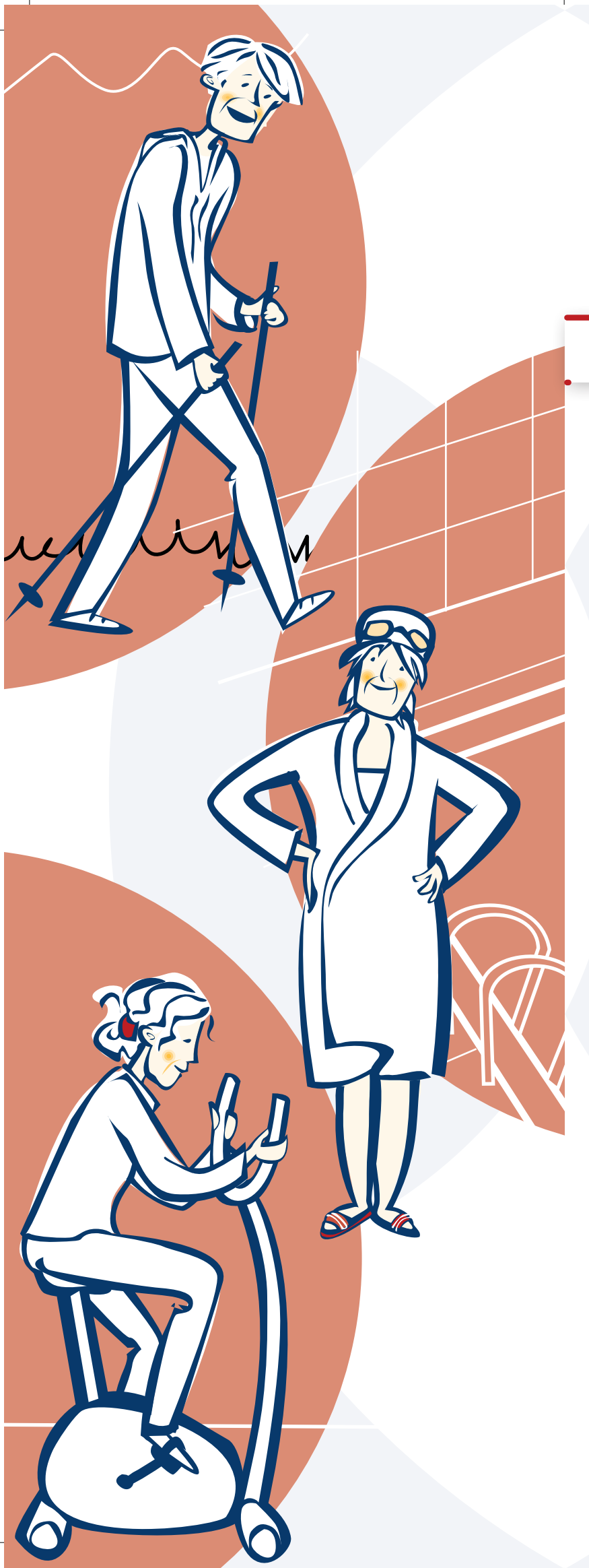


# Vida saludable y ejercicio físico





## Contenidos

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Beneficios                   | 5  |
| Consejos                     | 6  |
| ¿Qué ejercicios puedo hacer? | 8  |
| • Calentamiento              | 8  |
| • Actividad                  | 9  |
| • Relajación                 | 19 |
| Mi tabla de ejercicios       | 20 |



Las personas que sufren insuficiencia cardíaca (IC) pueden tener limitación para hacer cualquier tipo de actividad física<sup>1</sup>, pero existe sólida evidencia científica para asegurar que el ejercicio físico es un tratamiento efectivo en una gran cantidad de enfermedades crónicas diferentes, incluyendo las enfermedades cardiovasculares<sup>2,3</sup>.

Se ha demostrado que la combinación de ejercicios aeróbicos con ejercicios de fuerza resulta una intervención más completa y beneficiosa que el entrenamiento aeróbico solo<sup>2</sup>.

Se recomienda reducir el sedentarismo y practicar una actividad física, al menos ligera, durante el día para reducir la mortalidad general y la mortalidad y la morbilidad cardiovasculares<sup>4</sup>.

El entrenamiento con ejercicios y otros componentes de la rehabilitación cardíaca son seguros y beneficiosos, dan como resultado mejoras significativas en la capacidad funcional, el rendimiento del ejercicio y las hospitalizaciones relacionadas con la enfermedad en pacientes con IC<sup>5</sup>. Además de reducir las tasas de mortalidad, la evidencia sugiere que el ejercicio físico mejora la calidad de vida<sup>6</sup>.

## ¿Qué beneficios puedo esperar?

- 1 Mejora en la función cardíaca<sup>7</sup>
- 2 Mejora de la calidad de vida<sup>7,8</sup>
- 3 Reducción de los síntomas relacionados con IC<sup>7</sup>
- 4 Mejoras en la capacidad funcional<sup>8</sup>
- 5 Mejoras en la morbilidad y la mortalidad<sup>8</sup>



## Consejos para los que empiezan a hacer ejercicio<sup>9,10</sup>

1. Se aconseja que realice el ejercicio a la misma hora cada día, con ropa cómoda y calzado adecuado.
2. Se recomienda no practicar ejercicio después de comer ni en ayunas. Se aconseja hacerlo 1 o 2 horas después de una comida ligera.
3. Es recomendable no realizar ejercicios violentos que requieran levantamiento de peso.
4. Es importante encontrar momentos en el día para relajarse unos minutos. Realice pequeños periodos de descanso durante el día. El corazón se recuperará de los esfuerzos adicionales y de la falta de reposo nocturno, si ha descansado mal durante la noche. Se recomienda descansar al menos media hora tras las comidas principales.
5. Se aconseja que realice ejercicio de forma progresiva y adaptado a sus posibilidades. Siguiendo las indicaciones de su médico y consultándolo siempre antes de iniciar una actividad, aumentar la intensidad o modificar el ejercicio.
6. En la consecución de un ejercicio, se recomienda que pare cuando sienta cansancio, molestias en el pecho, náuseas, mareos o sudoración.

7. Se recomienda intentar incorporar el ejercicio a su rutina diaria.  
Si ya caminaba, puede intentar pasear en bicicleta o nadar en aguas que no estén frías.
8. Se recomienda llevar un diario sobre el ejercicio que realiza e informar a su médico/enfermera si hubiera alguna incidencia o disminuye su nivel de energía.
9. No se recomienda hacer ejercicio si no se encuentra bien y cuando haga frío o mucho calor, o haya humedad.
10. Se recomienda escoger actividades que más interesen y gusten, y valorar realizarlas acompañados, porque de esta manera se hace más ameno y requiere más compromiso.

## ¿Qué ejercicios puedo hacer?

Realice los ejercicios que le indique su médico o enfermera.



### Calentamiento

Haga un breve calentamiento de 2-3 minutos caminando y moviendo los brazos<sup>9</sup>.





## Actividad

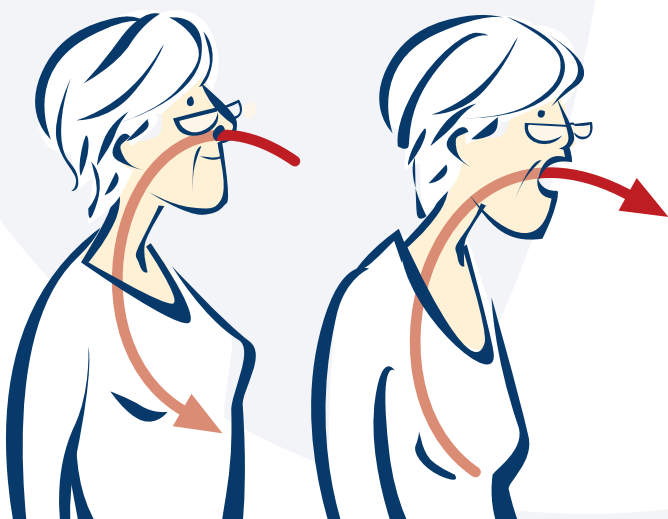
### 1. EJERCICIOS QUE PUEDEN REALIZAR LA MAYORÍA DE LOS PACIENTES\*<sup>11</sup>



#### Ejercicios respiratorios<sup>11</sup>



Coja el aire por la nariz hinchando el vientre y expúlselo por la boca deshinchándolo. **Este ejercicio lo puede repetir 20 veces.**



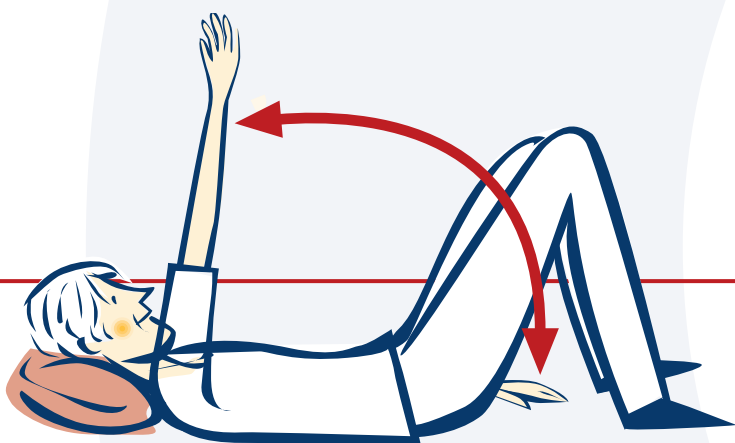
\*Consulte con su especialista en caso de que tenga problemas del aparato locomotor, espalda, etc.



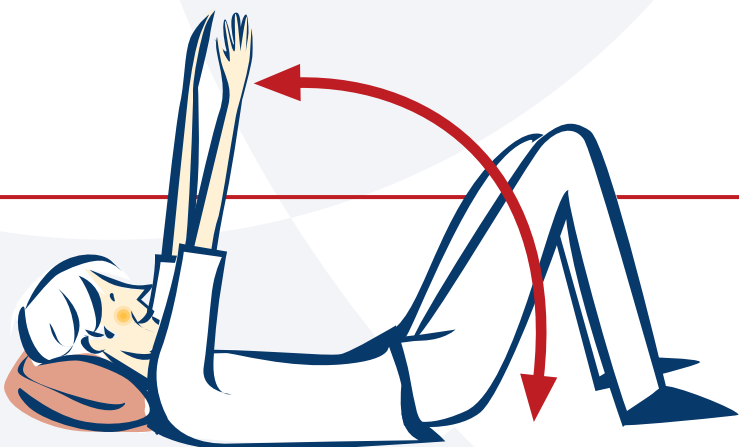
## Ejercicios para el tronco<sup>11</sup>



Tumbese en el suelo con las rodillas dobladas y levante los brazos de forma alterna (primero uno y después el otro) **10 veces**.

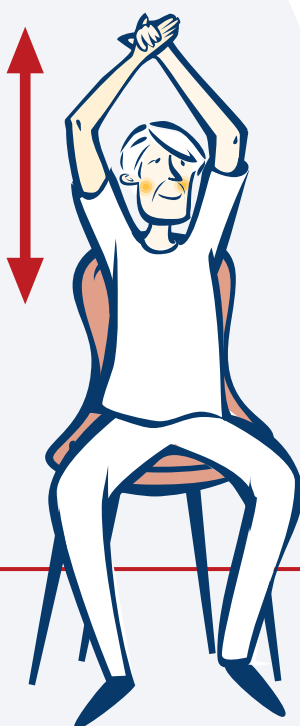


Ahora lo mismo pero ambos brazos a la vez otras **10 veces**.





Siéntese en una silla y, con la espalda recta, levante ambos brazos con las manos cogidas **10 veces.**



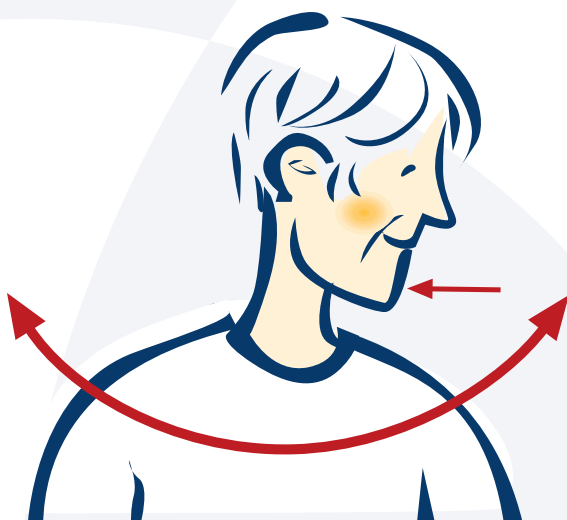
Levante los dos hombros a la vez **10 veces.**



12



Gire la cabeza, sin hacer movimientos bruscos, de un lado a otro. Repita el ejercicio **10 veces**.



**Se recomienda que pare cualquier ejercicio en caso de sentir cansancio, molestias en el pecho, náuseas, mareos o sudoración<sup>10</sup>. Si estos síntomas no desaparecen tras el reposo, consulte con su médico.**



## Ejercicios de piernas<sup>11</sup>



Siéntese en una silla, estire la pierna y manténgala así durante 5 segundos. Luego baje la pierna y descanse. Repita este ejercicio **10 veces con cada pierna.**



## 2. EJERCICIOS QUE DEBERÁN SER PAUTADOS POR UN ESPECIALISTA DEPENDIENDO DE CADA PACIENTE



### Ejercicios aeróbicos (2 o 3 días por semana)<sup>7</sup>



Camine sobre una trotadora, bicicleta estática, elíptica, ergómetro de brazo o remoergómetro. Inicialmente realice estos ejercicios de 10 a 20 minutos, aumentando gradualmente hasta 40-60 minutos si usted lo puede tolerar.



## Programa de caminata

### 1.<sup>a</sup> y 2.<sup>a</sup> semanas

Caminar 800 metros en 10 minutos  
**2 veces al día\*.**

### 3.<sup>a</sup> y 4.<sup>a</sup> semanas

Caminar 1600 metros en 20 minutos  
**2 veces al día\*.**

### 5.<sup>a</sup> y 6.<sup>a</sup> semanas

Caminar 2400 metros en 30 minutos  
**2 veces al día\*.**

### 7.<sup>a</sup> y 8.<sup>a</sup> semanas

Caminar 3200 metros en 40 minutos\*.

### 9.<sup>a</sup> semana en adelante

Continuar con la caminata durante 30-60 minutos **2 o 3 días a la semana** a una velocidad de 15 minutos por kilómetro, o más rápido si puede (puede realizar intervalos o tandas continuas de caminata)\*.

**Es necesario realizar los ejercicios indicados por su profesional sanitario de referencia, atendiendo específicamente a sus pautas y explicaciones. No dude en consultar con él cualquier duda o sensación en la consecución de los ejercicios.**

\*Si presenta mareos, disnea, angina o palpitaciones cardíacas irregulares, detenga el ejercicio e informe de estos síntomas a su equipo médico. La caminata deberá hacerse sin pendiente.



## **Ejercicios de fuerza (2 o 3 días por semana)<sup>7</sup>**



Una vez demostrada la tolerancia a los ejercicios anteriores, se puede comenzar con el ejercicio de fuerza en tres pasos progresivos. Consulte a su especialista para que le pueda ofrecer indicaciones concretas antes de realizarlo.

### **1. Periodo de instrucción (de 1 a 2 semanas)<sup>7</sup>**

2 o 3 ejercicios de entrenamiento de la fuerza divididos en grupos de músculos del cuerpo superior e inferior (4-6 ejercicios en total). Repítalos de 5 a 10 veces. Estos ejercicios deben hacerse 2 o 3 días por semana. Debe intentar aumentar la coordinación del movimiento y comprobar si hay limitaciones durante todo el movimiento del ejercicio.

### **2. Periodo de entrenamiento de la fuerza y resistencia aeróbica (de 2 a 4 semanas)<sup>7</sup>**

La carga se va aumentando gradualmente de liviana a moderada, y luego a un poco más pesada, según se tolere. Las repeticiones pueden ser de 8 a 15 por ejercicio y deben realizarse de forma controlada (1-3 segundos).



Debe existir una relación ejercicio-descanso de al menos 1:2 (si completa 10 repeticiones en 1 minuto, debe descansar al menos 2 minutos antes de comenzar el próximo ejercicio).

Estos ejercicios deben realizarse 2 o 3 días por semana. En ningún momento haga un esfuerzo desmedido por completar una repetición con esta carga de trabajo. Consulte a su especialista para que le pueda ofrecer indicaciones concretas antes de realizarlo.

### **3. Periodo de entrenamiento específico de la fuerza<sup>7</sup>**

La carga se aumenta gradualmente de algo pesado a pesado, según lo tolere. Las repeticiones pueden ser de 8 a 15 por ejercicio y deben realizarse de manera controlada.

Debe existir una relación ejercicio-descanso de al menos 1:2 (si completa 10 repeticiones en 1 minuto, debe descansar al menos 2 minutos antes de comenzar el próximo ejercicio). Se puede añadir un ejercicio o serie de ejercicios para los grupos de músculos superiores o inferiores, según los tolere (de 6 a 8 ejercicios en total).

Estos ejercicios deben realizarse 2 o 3 días por semana. En ningún momento debe hacer un esfuerzo desmedido por completar una repetición con esta carga de trabajo. Consulte a su especialista para que le pueda ofrecer indicaciones concretas antes de realizarlo.



## **Ejercicios de flexibilidad (2 o 3 días por semana)<sup>7</sup>**

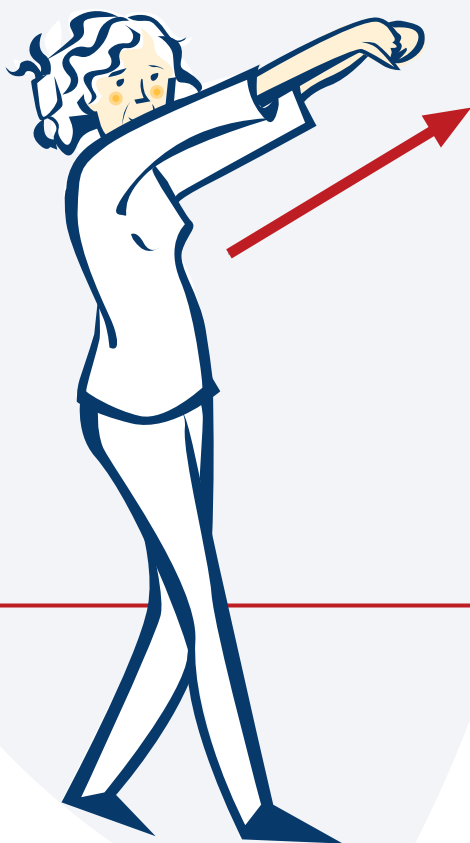


Estos ejercicios deberán realizarse 2 o 3 días por semana durante 5 a 10 minutos por sesión, según lo tolere.

























## Relajación

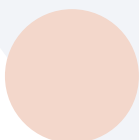
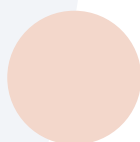
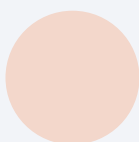
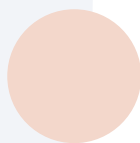
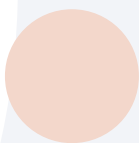
Una vez finalizada la actividad física, es importante también no olvidar realizar un breve periodo de recuperación de 10 minutos, para reducir la intensidad de forma escalonada y permitir una adecuada relajación muscular<sup>12</sup>.

Todas estas recomendaciones son generales. No inicie estos ejercicios sin consultarlo previamente con su médico.



## Mi tabla de ejercicios

|   | Lunes   | Martes  | Miércoles   |
|---|---|---|---|
|    |    |    |    |
|   |   |   |   |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Jueves****Viernes****Sábado****Domingo**

## Bibliografía

1. Sánchez-Prieto J, et al. Insuficiencia cardiaca. Generalidades. Medicine. Programa de Formación Médica Continuada Acreditado. Medicine. 2017; 12(35): 2085-2091.
2. Romero-Gómez JR, et al. Análisis del ejercicio físico en la insuficiencia cardiaca. JONNPR [online]. 2022; 7(1): 64-97.
3. Rivas E, et al. Entrenamiento físico en la insuficiencia cardiaca crónica: fisiopatología y evolución clínica. Medwave. 2016; 16(4): e6517.
4. Visseren FLJ, et al. Guía ESC 2021 sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. Rev Esp Cardiol. 2022; 75(5): 429.e1-429.e104.
5. Bozkurt B, et al. Cardiac rehabilitation for patients with heart failure: JACC Expert Panel. J Am Coll Cardiol. 2021; 77(11): 1454-1469.
6. Posadzki P, et al. Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews. BMC Public Health. 2020; 20(1): 1724.
7. Fletcher B, Magyari P, Prussak K, Churilla J. Rev Med Clin Condes. 2012; 23(6): 757-765.

8. Moraga C, et al. Prescripción de ejercicio durante la rehabilitación cardiaca de pacientes con insuficiencia cardiaca. Rev costarric Cardiol. 2021; 23(1): 21-27.
9. Reina M, Gómez C. Escuela de pacientes (Junta de Andalucía): Guía Informativa Insuficiencia Cardiaca. 2009. Link [último acceso: marzo 2025]: Guia\_Informativa\_Insuficiencia\_Cardiaca.pdf (escueladepacientes.es)
10. Recomendaciones para el paciente con insuficiencia cardiaca (Hospital Universitari General de Catalunya. Grupo Quirónsalud). 2019. Link [último acceso: marzo 2025]: 541408-002-HGC11.1-GM2-A1-InsuficienciacardiacaCASTV.4.pdf
11. Tabla de ejercicios para pacientes con insuficiencia cardiaca. Grupo Menarini. [Internet] 2022 [último acceso: marzo 2025]. Disponible en: Tabla-Ejercicios\_ITERA\_v9\_LB.pdf (menarini.es)
12. Entrenamiento físico en la insuficiencia cardiaca. [Internet] [último acceso: marzo 2025]. Disponible en: <https://www.teknon.es/blog/es/salud-az/entrenamiento-fisico-insuficiencia-cardiaca>



FA-11368550  
03/2025