



## EJERCICIO FISICO RECOMENDADO AL ALTA DEL PROGRAMA DE REHABILITACION CARDIACA

Es recomendable que continúe con sesiones de entrenamiento (en un gimnasio, Centro cívico, en su domicilio o al aire libre) al menos 4-5 veces a la semana (lo ideal es diariamente).

Estas sesiones incluirán:

- **Técnicas de relajación:** comience con **5 minutos** de relajación, técnicas de visualización y ejercicios que le hemos enseñado durante el programa de RHB cardíaca: **(Anexo: imagen 1)**

Ejercicios respiratorios

Respiración diafragmática.

- **Calentamiento. Estiramientos.** Durante **10-20 minutos**:

Ejercicios de movilidad articular sencillos, realizando 10-20 repeticiones de cada uno de ellos y manteniendo la posición durante 10 segundos.

Flexibilidad, estiramientos de grandes grupos musculares: tiene que notar la sensación de estiramiento, no provocar dolor. No olvide trabajar ambos lados del cuerpo. **(Anexo: imágenes 2 a 7)**

- **Ejercicios de fuerza** Durante **10 minutos**.

Es suficiente con realizarlos 2 veces a la semana. Respire durante estos ejercicios sacando el aire al contraer el músculo, es decir, al hacer el esfuerzo y cogiéndolo en la fase de relajación. La intensidad de los ejercicios debe ser **moderada**. Realice 15 repeticiones de cada ejercicio. Los movimientos completos, lentamente. Puede continuar la progresión de los ejercicios con las bandas de theraband realizados en el hospital:

**(Anexo: imágenes 8 a15)**

- **Ejercicio aeróbico\***. Sesiones de **20-60 minutos**, deberá realizar ejercicios del tipo: caminar o cinta rodante, bicicleta, senderismo, correr, nadar, marcha nórdica...

Realice al menos 150-300 minutos de éste tipo de ejercicio a la semana.

La intensidad del ejercicio aeróbico debe ser **moderada-dura**, es decir, 11-14 BORG. Puede seguir usando un PULSOMETRO. Si lo usa, la frecuencia cardíaca de entrenamiento recomendada es.....

PUNTUACION	VALORACION DEL ESFUERZO
6	Muy, muy ligero
7	
8	
9	Muy ligero
10	
11	Moderado
12	
13	Algo duro
14	
15	Duro
16	
17	Muy duro
18	
19	Muy, muy duro
20	Maximo, extenuante

Recuerde que es importante la vuelta a la situación de reposo, disminuyendo la velocidad del ejercicio, y con ello, disminuyendo la sensación de esfuerzo.

- **Estiramientos:** Durante **5 minutos**.

**Deberá interrumpir el ejercicio si nota los siguientes síntomas:**

- Dolor o sensación de opresión o pesadez en el pecho, cuello, mandíbula, hombros o brazos.
- Dificultad para respirar o sensación de fatiga desproporcionada al esfuerzo realizado.
- Sensación de mareo.
- Taquicardia o palpitaciones.

**Consejos para la realización del ejercicio:**

- Use ropa cómoda y zapatillas de deporte.
- No haga ejercicios en ayunas, ni inmediatamente después de una comida copiosa o de las principales.
- Beba agua antes, durante y después del ejercicio.
- No haga ejercicio con temperaturas extremas, ni altos niveles de humedad.
- Trate de hacer ejercicio siempre a la misma hora del día.
- Comience y finalice el ejercicio físico de una manera progresiva.
- Ejercicio moderado es aquel que durante el ejercicio se debe poder conversar.

Todos los programas de entrenamiento deben estar adaptados a cada paciente. Si hubiera algún cambio, contraindicación o pauta añadida para usted, será informado por su médico en la consulta médica o durante la realización de los entrenamientos en el gimnasio de la Unidad de Rehabilitación cardíaca.

A partir del alta del programa podrá seguir realizando entrenamientos en:

**Las Salas de ejercicio** de Instalaciones deportivas Municipales:  
POLIDEPORTIVOS DE ABETXUKO, ARANALDE, ARIZNABARRA, ARRIAGA,  
LANDAZURI, HEGOALDE, IPARRALDE E IBAIONDO.

**ASOCIACIÓN CORAZÓN SIN FRONTERAS**  
C/ Isaac Albeniz nº 2 Bajo, VITORIA - GASTEIZ  
Tfno.: 945 04 36 52  
Lunes: 9:30 a 13:00 y 16:00 a 18:00 h  
Martes, miércoles y jueves: 10:30 a 13:00 y 16:00 a 19:00 h  
Viernes: 10:00 a 14:00 h  
[info@corazonsinfronteras.es](mailto:info@corazonsinfronteras.es)

**Por su cuenta**, atendiendo a las recomendaciones dadas.

