

Rehabilitación Cardíaca: Su Prescripción de Ejercicio

La rehabilitación cardíaca es un programa diseñado específicamente para que usted mejore la salud de su corazón. Cuando usted comienza la rehabilitación cardíaca, su equipo de cuidado cardíaco evaluará el nivel de salud de su corazón y desarrollará un programa de ejercicios exclusivo para usted.

Este plan de ejercicios es una receta para mejorar su salud cardíaca y se basa en su historia médica, su prueba de esfuerzo o de estrés, si a usted le realizaron uno y su nivel de riesgo. Y así como usted debe seguir una prescripción médica, su prescripción de ejercicios es importante para su salud y debe ser cumplida.

"Comenzamos la rehabilitación cardíaca muy rápido y fue emocional y psicológicamente muy edificante, porque ahora aga cosas que solía hacer antes. Pude montar en bicicleta. Usaba la banda caminadora. Practicaba en la elíptica. Así que eso fue maravilloso para mí emocional y psicológicamente. Usted sabe." – Kersey, Paciente

Una prescripción de ejercicios le indica qué tipo de ejercicios usted debe hacer, con qué frecuencia y por cuánto tiempo. Por ejemplo, a usted le pueden decir que haga ejercicios aeróbicos durante 30 minutos, 3 veces a la semana.

Su prescripción de ejercicios generalmente también incluye un objetivo de frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca meta indica cuántas veces debe latir su corazón por minuto cuando usted hace ejercicio, para recibir el mayor beneficio mientras mantiene su corazón trabajando en un rango seguro.

Por favor recuerde, su programa de rehabilitación cardíaca está diseñado específicamente para usted, así que su prescripción de ejercicios puede ser diferente a la de otra persona. Siga solo su prescripción para mejorar la salud de su corazón.

Cuando le receten ejercicio aeróbico, elija una actividad que disfrute y que lo mantenga a usted en movimiento. Ejemplos de ejercicio aeróbico incluyen caminar, montar en bicicleta y nadar. Todos estos ejercicios utilizan grandes grupos musculares, como sus brazos y sus piernas y pueden ser realizados en forma continua.

El ejercicio aeróbico es la mejor manera de mejorar su condición cardiovascular. Puede ayudarle a disminuir los síntomas, reducir su presión arterial, mejorar sus niveles de colesterol, ayudarle a usted a perder peso, controlar la Diabetes, aumentar la energía y controlar el estrés.

El entrenamiento con pesas o el entrenamiento de resistencia es otro tipo de ejercicio que puede hacer parte de su prescripción de ejercicios. Estos ejercicios ayudan a aumentar la masa muscular. Músculos más fuertes facilitan la realización de sus actividades diarias y le ayudan a usted a mantener un peso corporal saludable. No todo el mundo debe levantar pesas, pregúntele a su equipo de atención cardíaca cómo obtener beneficios de los ejercicios de resistencia de manera segura.

Rehabilitación Cardíaca: Su Prescripción de Ejercicio

Y, por último, su prescripción de ejercicios puede incluir ejercicios de flexibilidad o de estiramiento. A menudo van combinados con su rutina de ejercicios como parte de su enfriamiento. Los ejercicios de flexibilidad tienen muchos beneficios para su salud, incluyendo el alivio del estrés. Mientras usted se estira, recuerde respirar profundamente y relajarse. Aproveche este tiempo para beneficiarse física y emocionalmente de su receta de ejercicios.

"El estiramiento es muy importante porque incluye muchos beneficios para el cuerpo. El primero es que le ayuda calentarse, a hacer circular la sangre. También es bueno para la postura. Pero si ta recuperado de una lesión o de un procedimiento, ta ayudará con la movilidad y las articulaciones antes de ejercicio."

– Gabriella, Instructor de fitness

En cualquier etapa de la rehabilitación cardíaca, su equipo de rehabilitación puede decidir cambiarle su receta. A medida que usted se adapta físicamente, su cuerpo debe ser desafiado aún más. Esto es algo positivo. Aumente gradualmente la duración y la intensidad de su ejercicio para seguir entrenando su corazón.

"Comience lentamente y prepárese para aumentar. A medida que usted lo haga más veces, aumentará la cantidad de actividad física." – Gordon, Paciente

Recuerde, su equipo de rehabilitación cardíaca está para apoyarle en el camino. Hable con su equipo del cuidado de la salud acerca de su prescripción de ejercicio para asegurarse de que usted está trabajando de la mejor manera para su corazón. Pregúnteles qué ejercicios puede hacer cuando usted está en casa.

El ejercicio puede ser tan poderoso como cualquier medicamento cuando se trata de la salud del corazón. Siga su receta de ejercicios para mejorar su corazón y reducir su riesgo de un evento cardíaco en el futuro.