

El Ejercicio y las Enfermedades Cardíacas

El ejercicio es una de las mejores cosas que pueden hacer las personas que tienen enfermedades cardíacas para prevenir un ataque cardíaco, cerebral o una intervención cardiovascular.

Tu corazón es un músculo. Al igual que otros músculos, necesita ejercitarse para mantenerse fuerte. La mejor manera de hacer trabajar a tu corazón es con ejercicio.

Si no eres físicamente activo, aumentas tu riesgo de subir de peso. Si tienes nivel alto de colesterol, presión alta o diabetes, es menos probable que mantengas bajo control estos factores de riesgo.

La *American Heart Association* recomienda que hagas cuando menos 150 minutos de ejercicios de intensidad moderada todas las semanas para proteger tu corazón.

Si intentas bajar de peso, tal vez necesites hacer más tiempo de ejercicio y cambiar tu dieta.

Consulta con tu equipo médico sobre la cantidad de ejercicio que necesitas y cómo es la mejor manera de ser más activo.

Tal vez no te sea posible empezar de inmediato a hacer ejercicio por tiempo prolongado.

Poco a poco aumenta la cantidad de actividad que hagas, y la intensidad.

Cuando empecé a hacer ejercicio, tenía sobrepeso y solo podía caminar por cinco o tal vez siete minutos y eso era suficiente para que estuviera adolorido, me faltaba la respiración y no podía hacer más.

Empieza con 10 minutos la primera semana, y después aumenta a 20 minutos la siguiente.

Después de alrededor de un mes, noté que lograba hacer más del doble; después de dos meses noté que estaba haciendo cuatro veces más ejercicio.

Establece metas específicas individuales para ti con tu profesional médico antes de empezar.

Elige actividades aeróbicas que disfrutes y puedas hacer, como nadar, andar en bici o caminar.

Si has sufrido un evento cardíaco, intervención o cirugía, tal vez tu médico recomiende un programa de rehabilitación cardíaca.

En la rehabilitación cardíaca harás ejercicios en un ambiente controlado, y al mismo tiempo aprenderás cómo reducir tu riesgo de problemas cardíacos futuros.

En la rehabilitación cardíaca haces nuevos amigos. Hay personas que están en tu situación, o personas que tal vez no tuvieron algo tan malo como tú. Hay personas mucho peor que tú. "Existe un buen sentimiento al estar rodeados de personas que comparten situaciones similares, que hay una camaradería que construye, una amistad que crece, con sólo hablar sobre tu situación, hablando de la de ellos y cómo - están recuperándose, y la manera en la que tú te recuperas.

Ya sea un programa estructurado o por tu cuenta, la actividad física debe ser parte de tu vida diaria.

El Ejercicio y las Enfermedades Cardíacas

Eligiendo una variedad de actividades puede mantener tu rutina interesante y darle a tu cuerpo un ejercicio más completo al trabajar muchos grupos de músculos.

Muchos sentimos que no tenemos el tiempo para hacer ejercicio. Pero cuando encuentras una actividad que disfrutas, ponla en tu calendario como una cita importante.

Estoy caminando por más tiempo y haciendo muchas otras cosas, otros ejercicios. No me siento para nada cansado.

Tengo un Fitbit, y es maravilloso cuando - logro 10,000 pasos, y vibra en mi brazo. Eso es muy motivador, y tratas de hacer más.

Cualquier ejercicio o cada vez que lo hagas, recuerda que al aumentar tu nivel de actividad ayuda a reducir casi todo factor de riesgo controlable.

Te ayuda a lograr un peso saludable, aliviar el estrés, reducir tu presión. Un cambio en tu estilo de vida puede afectar tantos factores de riesgo.

También noto que mejora mucho el estrés, las endorfinas. Me siento más relajado y tiendo a dormir mejor durante la noche.

Lo que puedes lograr con ejercicio regular puede sorprenderte, deleitarte y tranquilizarte.