

Insuficiencia Cardíaca: Ser Activo

La insuficiencia cardíaca significa que tu corazón no bombea como debería hacerlo.

Ayuda si recuerdas que tu corazón es un músculo.

Y de la misma manera que sucede con un músculo de un brazo o de una pierna, puedes fortalecer más tu corazón con actividad.

Siendo activo también ayuda a que tengas menos síntomas.

Por ejemplo, tal vez te sientas más fuerte, tengas más energía o sientas que tienes menos falta de respiración.

Y la actividad te ayuda a mantener tu independencia y vivir más tiempo.

Pero igual que con todo tipo de ejercicio, es importante que te mantengas seguro.

Ya que, si tienes insuficiencia cardíaca y haces demasiado ejercicio o muy duro, puedes poner demasiado estrés en tu corazón.

Y esto puede empeorar la insuficiencia cardíaca.

Habla con tu profesional médico para saber qué es mejor para ti

Tal vez sugiera la rehabilitación cardíaca.

La rehabilitación cardíaca ayuda a que seas y te mantengas activo.

Tu equipo o doctor de rehabilitación trabajarán contigo para crear un plan que te mantenga activo, saludable y seguro.

Infórmale a tu equipo o doctor cuáles actividades disfrutas hacer y quisieras probar.

Tu plan también ayudará a saber cuándo debes pedir ayuda.

Cuando tengas un plan de actividad, recuerda lo siguiente.

Antes de hacer ejercicio, ¿están controlados tus síntomas?

Si estás cansado o no te sientes bien, está bien si te limitas.

¿Cómo te sientes?

Debes poder hablar fácilmente, sin que te falte el aliento, mientras haces ejercicio.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Insuficiencia Cardíaca: Ser Activo

Si notas que te falta la respiración, tienes dolor de pecho o no te sientes bien, deja de hacer ejercicio y descansa.

Podría ser el momento de pedir ayuda.

¿Cuál es tu frecuencia cardíaca?

Tu doctor te dará un rango de qué tan rápido puede ser tu pulso cuando haces ejercicio.

Revisa tu pulso o usa un monitor para hacerlo.

Ser activo es parte de un estilo de vida saludable para el corazón.

Puede ayudar con tus síntomas y a que vivas más tiempo.

Pero requiere más cuidado cuando tienes insuficiencia cardíaca.

Tú te conoces mejor que nadie, y si tuvieras alguna duda o preocupación, recuerda que puedes llamar a tu doctor.