

## Ejercicio seguro durante la recuperación de un ataque al corazón



### Descripción general

Después de un ataque al corazón, es importante hacer ejercicios en forma regular. Al ejercitar su corazón, usted reduce el riesgo de tener problemas en el futuro. Pero es necesario que se asegure de que está ejercitándose de manera segura. Aquí le indicamos algunas cosas que debe tener en cuenta a medida que se recupera. Por supuesto, antes de comenzar cualquier plan de ejercicios, consulte con su médico.

### Elija algo que le guste

En primer lugar, elija una actividad que usted disfrute. Caminar o montar una bicicleta estática son ejercicios que gustan a muchas personas. También puede probar con cosas tales como el remo o los ejercicios aeróbicos acuáticos. Si disfruta de lo que está haciendo, es mucho más probable que lo siga haciendo.

### Empiece despacio

Empiece despacio con el ejercicio. Comience de a poco. Pruebe con diez minutos al día, a un paso que se sienta moderado, pero que no lo deje sin aliento. Si eso le resulta cómodo, pruebe añadir un minuto o dos cada día. Póngase como objetivo hacer 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana. Y asegúrese de ir bajando la intensidad durante los últimos minutos.

### Haga que se convierta en un hábito

Haga que el ejercicio sea una parte regular de su vida. Puede ser de ayuda programarlo a la misma hora todos los días. Por lo tanto, haga que se convierta en un hábito. Cuando se ejercita regularmente, usted obtiene un mayor beneficio para su salud.

### Manténgase seguro

Y por último, manténgase seguro. Ejercítese con un amigo, de modo que puedan monitorearlo. Si camina, quédese cerca de su casa, por si tiene algún problema. Si le falta el aire, tiene dolor en el pecho, ritmos cardíacos irregulares u otros problemas, deje de hacer ejercicio y dígaselo a su médico. Si es precavido y sigue el consejo de su médico, pronto estará en camino a una mejor salud.

