

# Una vida activa, reduce problemas del corazón

---

Mtra. Diana C. Villegas Bannack



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



HOSPITAL REGIONAL  
ALTA ESPECIALIDAD  
IXTAPALUCA



**Telecuidado**





# Por qué hacer ejercicio?

Mejora el estado físico  
muscular y  
cardiorespiratorio

Controla los factores de  
riesgo cardiovascular

Disminuye la ansiedad y la  
depresión

Eleva la autoestima

En caso de haber  
presentado algún evento  
cardiovascular disminuye  
las recaídas y aumenta la  
supervivencia



**Telecuidado**

# Reglas de seguridad

Me siento bien?

Algún problema con mi corazón?

Alguna molestia NO cardíaca?

Tome mis medicamentos?

Cuanto tiempo de ayuno tengo?

Cuento con el equipo necesario?  
El lugar es adecuado?



# Entrenamiento aeróbico



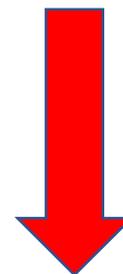


# Ejercicio Anaeróbico

**CALENTAMIENTO**



**ENFRIAMIENTO**





**Telecuidado**

# NIVEL DE ESFUERZO

## Escala de Borg

|                        |                |  |
|------------------------|----------------|--|
| <b>Muy, muy ligero</b> | 6<br>7         |  |
| <b>Muy ligero</b>      | 8<br>9         |  |
| <b>Ligero</b>          | 10<br>11       |  |
| <b>Regular</b>         | 12<br>13       |  |
| <b>Pesado</b>          | 14<br>15       |  |
| <b>Muy pesado</b>      | 16<br>17       |  |
| <b>Muy muy pesado</b>  | 18<br>19<br>20 |  |



| Borg | Talk Test  | Nivel de Esfuerzo  |
|------|--|--|
| 6    | Ejercicio que no es difícil  | No hay esfuerzo o esfuerzo extremadamente ligero. Es fácil hablar o cantar sin esforzarse por respirar                   |
| 7    |  | Esfuerzo muy ligero. Aún es fácil hablar claro por una oración o dos sin necesidad de pausar para respirar               |
| 8    |  |  |
| 9    |  |  |
| 10   | Ejercicio moderado   | Esfuerzo ligero. Aún puede hablar fácil, pero puede necesitar un poco más de aire. Cantar puede ser difícil              |
| 11   |  | De esfuerzo moderado a un poco pesado. Empieza a ser difícil hablar más de un par de palabras sin pausarse para respirar |
| 12   |  |  |
| 13   |  |  |
| 14   | Ejercicio vigoroso   | Esfuerzo pesado. Respiración fuerte, difícil de hablar sin pausar para respirar cada par de palabras                     |
| 15   |  | Esfuerzo muy pesado. Hablar y tomar un respiro mientras se ejercita es muy difícil                                       |
| 16   |  |  |
| 17   |  |  |
| 18   | Esfuerzo extremo. Hablar es casi imposible en esta zona                                  |  |
| 19   |  |  |
| 20   | Esfuerzo máximo. Respirar mientras continua este nivel de esfuerzo será muy, muy difícil |  |



**Telecuidado**

# Qué recomendaciones debo seguir?





**Telecuidado**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



HOSPITAL REGIONAL  
ALTA ESPECIALIDAD  
TUXTLA GUZUTÉ



# Cuando debo detener el ejercicio?

Dolor en el  
pecho

Palpitaciones  
y mareo

Dolor  
muscular que  
no mejora

Sudoración  
mayor a lo  
habitual

Saturación  
por debajo de  
90%



**Telecuidado**



# Inicio de Activación Física

## Ejercicio Aerobico

- Actividades recomendadas:

Caminata, Bicicleta o caminadora, baile de salón, Natación, tai chi.

Realizar diariamente :

Primera semana 15 min

Segunda semana 20 min

Tercera semana 25 min

## Ejercicio Anaeróbico

-Ejercicio de brazo

- Ejercicios de pierna

- Estiramientos

¡GRACIAS!



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



HOSPITAL REGIONAL  
ALTA ESPECIALIDAD  
IXTAPALUCA

