

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



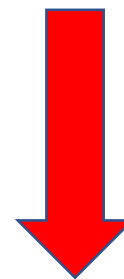


Ejercicio Anaeróbico

CALENTAMIENTO



ENFRIAMIENTO



HABITACIONAL



Telecuidado

NIVEL DE ESFUERZO

Escala de Borg

Muy, muy ligero	6 7	
Muy ligero	8 9	
Ligero	10 11	
Regular	12 13	
Pesado	14 15	
Muy pesado	16 17	
Muy muy pesado	18 19 20	

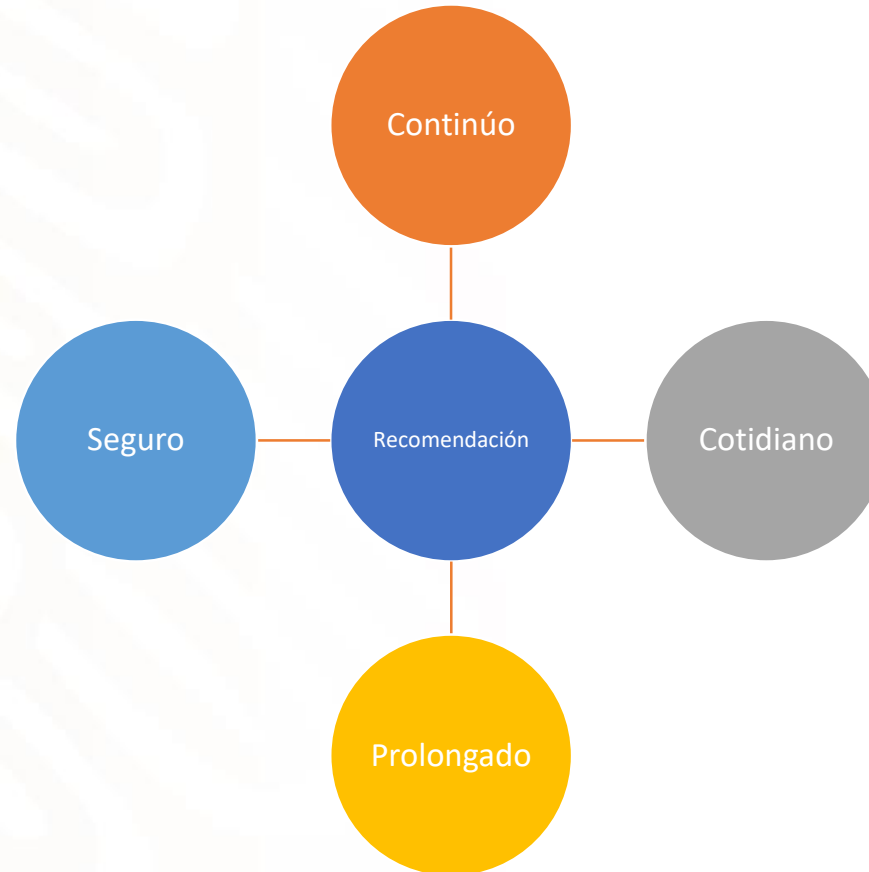


Borg	Talk Test	Nivel de Esfuerzo
6	Ejercicio que no es difícil	No hay esfuerzo o esfuerzo extremadamente ligero. Es fácil hablar o cantar sin esforzarse por respirar
7		Esfuerzo muy ligero. Aún es fácil hablar claro por una oración o dos sin necesidad de pausar para respirar
8		
9		
10	Ejercicio moderado	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	Esfuerzo máximo. Respirar mientras continua este nivel de esfuerzo será muy, muy difícil
19		
20		



Telecuidado

Qué recomendaciones debo seguir?





Telecuidado



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



HOSPITAL REGIONAL
ALTA ESPECIALIDAD
TUXTLA GUTIÉRREZ



Quando 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

