NOVARTIS

SABERES DEL CORAZÓN

4. EJERCICIO FÍSICO

GUÍA PRÁCTICA
para el paciente con insuficiencia cardíaca.

EVITA EL SEDENTARISMO

Uno de los objetivos principales en el seguimiento de los pacientes con insuficiencia cardíaca es lograr que la actividad diaria sea lo más normal posible. No debes volverte una persona sedentaria.[1, 2]

El ejercicio físico es uno de los pilares del tratamiento junto con la medicación y la alimentación saludable baja en sodio.[1, 2]

Recuerda que, aunque tomes tus medicamentos y te alimentes correctamente la inactividad física puede ser muy perjudicial para ti.[3]

¡ACTÍVATE YA!

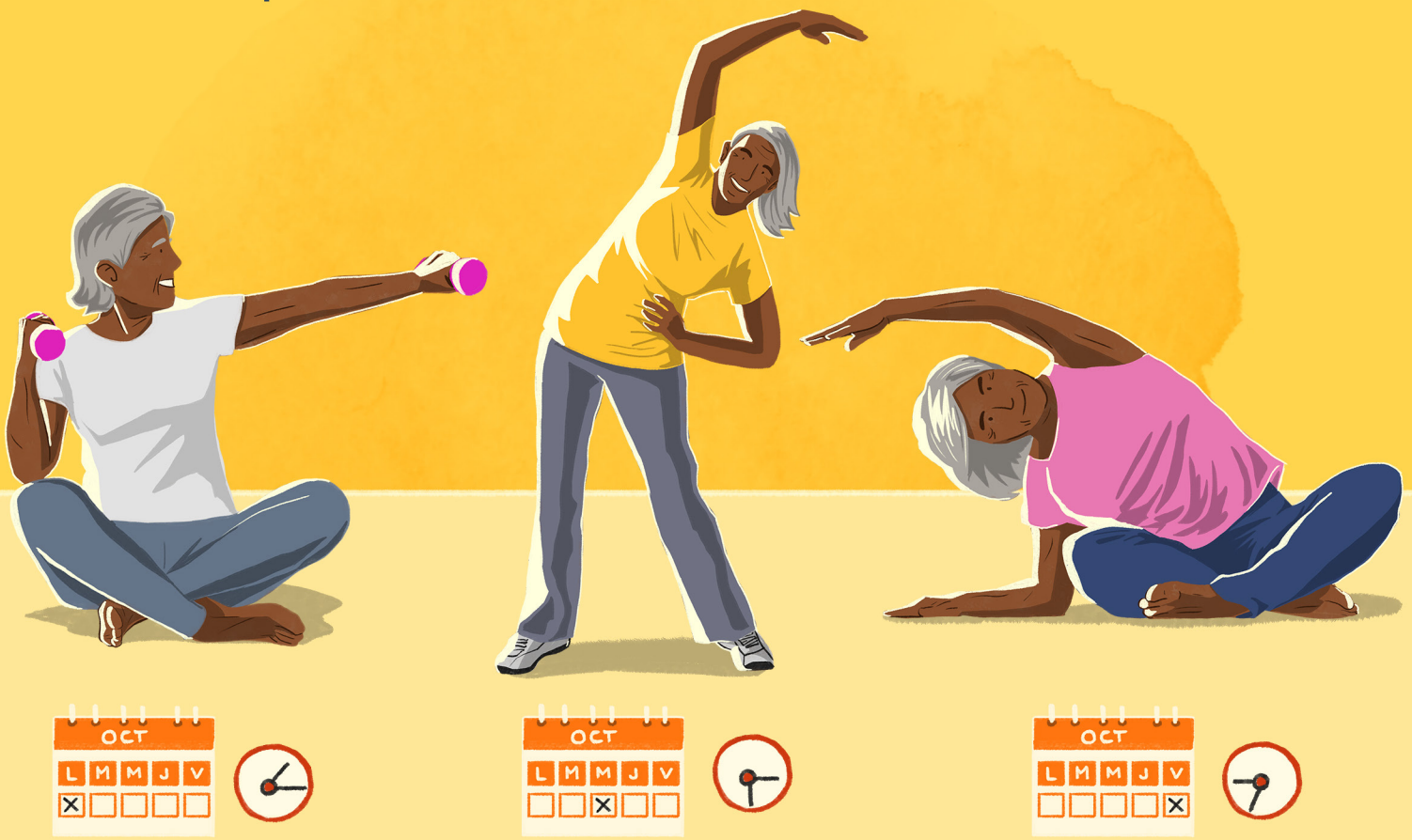
Si realizas actividad física de forma correcta y responsable, obtendrás beneficios en el corazón y en el curso de la enfermedad.[1, 4]

Si no tienes síntomas en reposo y tu médico no te ha contraindicado el ejercicio, es muy importante que realices actividad aeróbica (preferiblemente) de forma sostenida, como caminar, andar en bicicleta o nadar.[3]

¿CÓMO COMENZAR?

Inicia tu programa de ejercicios de forma progresiva, comenzando con esfuerzos pequeños y ve aumentando lentamente la duración o la intensidad.[3]

Empieza realizando ejercicio de 5 a 10 minutos 2 días a la semana las primeras semanas, con el objetivo de lograr realizar ejercicio durante 20 a 60 minutos de 3 a 5 días por semana.[3]



Recomendaciones [6]:

1. Utiliza calzado liviano y cómodo
2. Evita realizar actividades a temperaturas extremas
3. No hagas ejercicio inmediatamente después de comer (debes dejar pasar al menos una hora)

CALIENTA Y ESTIRA

No olvides que siempre debes iniciar tus actividades con un calentamiento muscular y finalizar con un periodo de estiramiento.

Utiliza como parámetro de intensidad el poder hablar mientras haces ejercicio, si esto te cuesta tal vez te estés exigiendo demasiado.[7]

MANTENTE CONSTANTE

Si eliges una actividad que te apasione o te resulte divertida, aumentarán las posibilidades de que logres mantenerla en el tiempo.

También está demostrado que las personas que realizan sus rutinas de ejercicio o deporte con un compañero lo disfrutan más y son más constantes.[3, 7]

NO TE EXIJAS DEMASIADO

Evita las actividades que demanden un esfuerzo físico desmedido o esfuerzos a los que no estás acostumbrado.[7] Ve con calma.

Debes suspender inmediatamente la actividad física si sientes [5,7]:

Si aparecen estos síntomas y persisten, debes consultar a tu médico.[7]

NO DEBES CONFUNDIR EL EJERCICIO FÍSICO CON REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR,

aunque ambas actividades son muy importantes en el manejo de la enfermedad.

NOVARTIS

Material dirigido al público general
Cualquier información sobre productos que no sean de Novartis se basa en información disponible al momento de esta presentación
Mayor información en el Departamento Médico de Novartis S.A Colombia: 6544444
Fecha de producción: Octubre del 2020
Código SAP: 6370839

Novartis de Colombia S.A.
Calle 93B No. 16-31
PBX 654-4444 - Bogotá, D.C.
Novartis Pharma, AG de Basilea, Suiza. ® = Marca Registrada
Número P3: AN2011091400
Fecha de aprobación: 09/11/2020

BIBLIOGRAFÍA

1. MARQUEZ, Jorge; SUAREZ, Gustavo y MARQUEZ, Jhony. BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN LA INSUFICIENCIA CARDÍACA. Rev Chil Cardiol [online]. 2013, vol.32, n.1 [citado 2017-07-04], pp.58-65 2. Ponikowski, P., Voors, A. A., Anker, S. D., Bueno, H., Cleland, J. G., Coats, A. J., ... & Jessup, M. (2016). 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: The Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) Developed with the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. European heart journal, 37(27), 2129-2200. 3. Piepoli, M. F., Conraads, V., Corra, U., Dickstein, K., Francis, D. P., Jaarsma, T., ... & Anker, S. D. (2011). Exercise training in heart failure: from theory to practice. A consensus document of the Heart Failure Association and the European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. European journal of heart failure, 13(4), 347-357. 4. Taylor, R. S., Sagar, V. A., Davies, E. J., Briscoe, S., Coats, A. J., Dalal, H., ... & Singh, S. (2014). Exercise-based rehabilitation for heart failure. Cochrane Database Syst Rev, 4(4), CD003331. 5. Anguita, M., Bayés-Genís, A., Cepeda, J. M., Cinza, S., Cosín, J., Leiro, M. C., ... & Espinosa, L. M. (2020). Consenso de expertos sobre la insuficiencia cardiaca con fracción de eyección reducida: más allá de las guías. Revista Española de Cardiología, 20, 1-46.
6. Molina Zúñiga Rodrigo. El ejercicio y la salud, "la caminata": beneficios y recomendaciones. Rev. costarric. salud pública [Internet]. 1998 July [cited 2020 Aug 27] ; 7(12): 65-72. Available from: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291998000100007&lng=en.
7. Papathanasiou, G., Tsamis, N., Georgiadou, P., & Adamopoulos, S. (2008). Beneficial effects of physical training and methodology of exercise prescription in patients with heart failure. Hellenic J Cardiol, 49(4), 267-277.