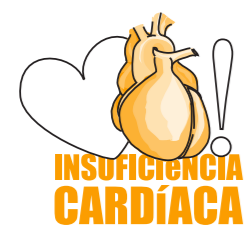


# TABLA DE EJERCICIOS

PARA PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDIACA



Horario 8h-17h  
de lunes a viernes  
Horario de verano 8h-15h  
Tel. 93 248 31 63  
uic@hospitaldelmar.cat

www.hospitaldelmar.cat/insuficiencia-cardiaca

Con la colaboración de:



## INTRODUCCIÓN

Las personas que, como usted, tienen insuficiencia cardiaca, a menudo tienen más dificultades para realizar las actividades cotidianas de la vida. Hoy en día, sabemos que las personas que sufren insuficiencia cardiaca pueden mejorar su bienestar cuando se mantienen activas y desarrollan sus actividades habituales. En general, se desaconseja el reposo absoluto o el abandono de toda actividad física, excepto en casos muy especiales, ya que se ha comprobado que el ejercicio físico, el desarrollo de tareas o una vida sexual activa son sinónimo de bienestar y salud y pueden llevarse a cabo de forma segura. Por ello, mantenerse activo contribuirá a mejorar sus síntomas y a incrementar su autoestima.

En el siguiente documento le proporcionaremos las bases para realizar un ejercicio físico saludable de acuerdo con su enfermedad. Aunque usted no haya tenido nunca la oportunidad de hacer ejercicio físico o piense que no es capaz de llevarlo a cabo, siguiendo estos consejos se dará cuenta como mejora su capacidad de convivir con la insuficiencia cardiaca. Estos ejercicios son una guía general y es posible que el equipo de fisioterapia, su médico y/o su enfermera le recomienden actividades más específicas según su caso: no dude en pedir más información siempre que lo desee.

## RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO FÍSICO

1. Desayunar, como mínimo, una hora antes de empezar los ejercicios y, si se trata del almuerzo, dos horas antes.
2. El ejercicio físico debe realizarse con ropa cómoda, holgada (chándal, camiseta, pantalón corto), calzado plano, fuerte y resistente para evitar lesiones mecánicas (esguinces, fracturas, etc).
3. No realice ejercicio físico a temperaturas extremas.
4. Debe evitar el agua fría en la higiene personal.
5. Es aconsejable dormir una siesta de 1 hora.

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECOMENDADAS

- Serán todas aquellas que tengan un contacto directo con la naturaleza y que no impliquen un cambio brusco.
- Paseos en terreno llano.
- Natación en agua templada que no suponga un cambio brusco de la temperatura. Los estilos de natación recomendados son crol y espalda. Tiempo 15'.
- Pasear en bicicleta en terreno llano y/o bicicleta estática, 15-20 minutos al día, con una resistencia baja e ir aumentando gradualmente según tolerancia.
- Subir escaleras evitando coger el ascensor.



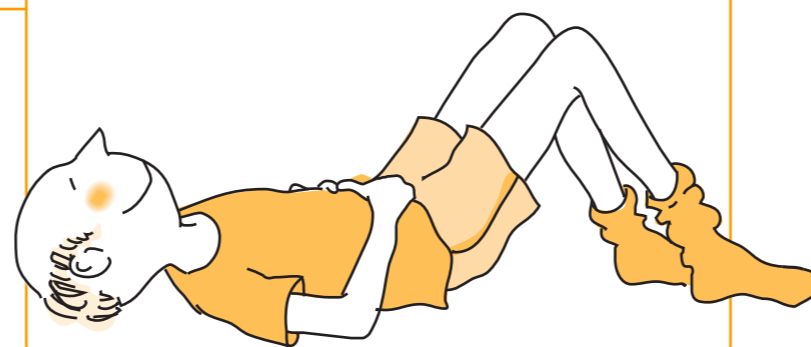
## TABLA DE EJERCICIOS

Inicielo de una forma progresiva y con una intensidad que le resulte cómoda. Si puede realizar el ejercicio en compañía de otras personas, le resultará más agradable. Antes de iniciar la tabla de ejercicios, ande moviendo los brazos 2 ó 3 minutos.

01

### EJERCICIOS RESPIRATORIOS

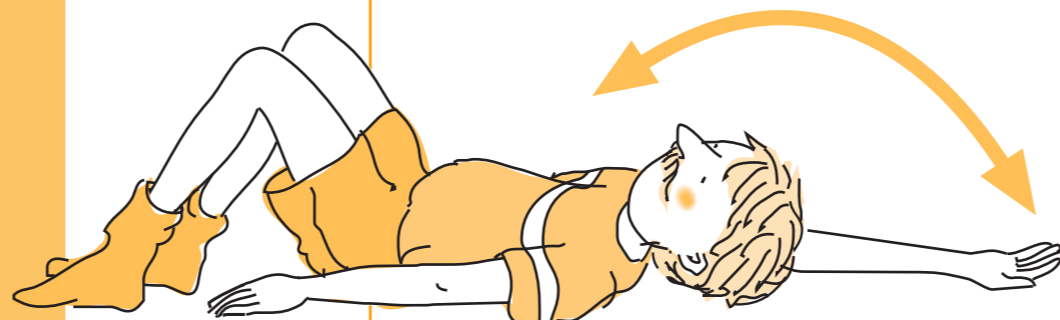
Coger el aire por la nariz hinchando el vientre y soplar por la boca deshinchando el vientre. 20 veces.



02

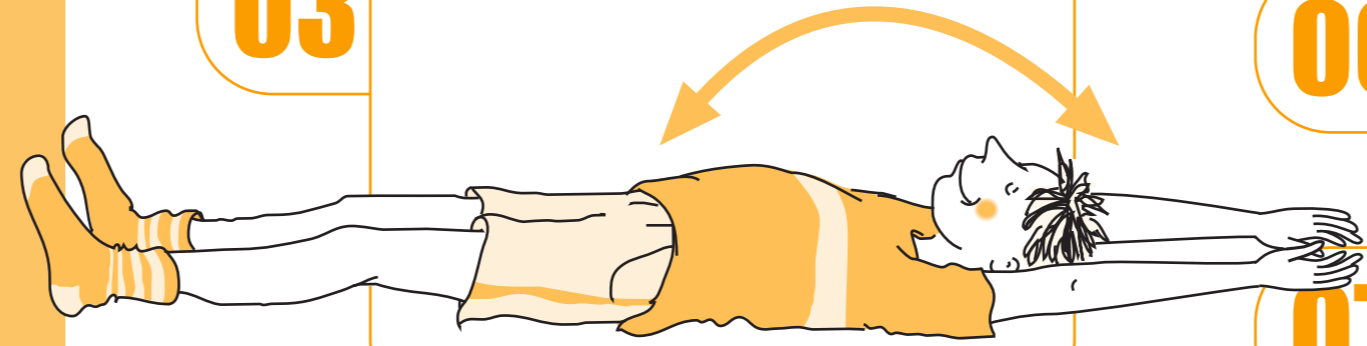
### EJERCICIOS EXTREMIDADES SUPERIORES

Levantar primero un brazo y después el otro. 10 veces.



03

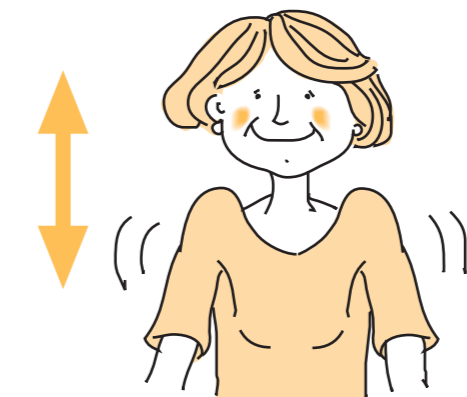
Levantar los dos brazos a la vez: tanto por delante como por los lados. 10 veces sentado.



04

### EJERCICIOS EXTREMIDADES SUPERIORES

Inclinarse hacia un lado y hacia el otro. 10 veces.



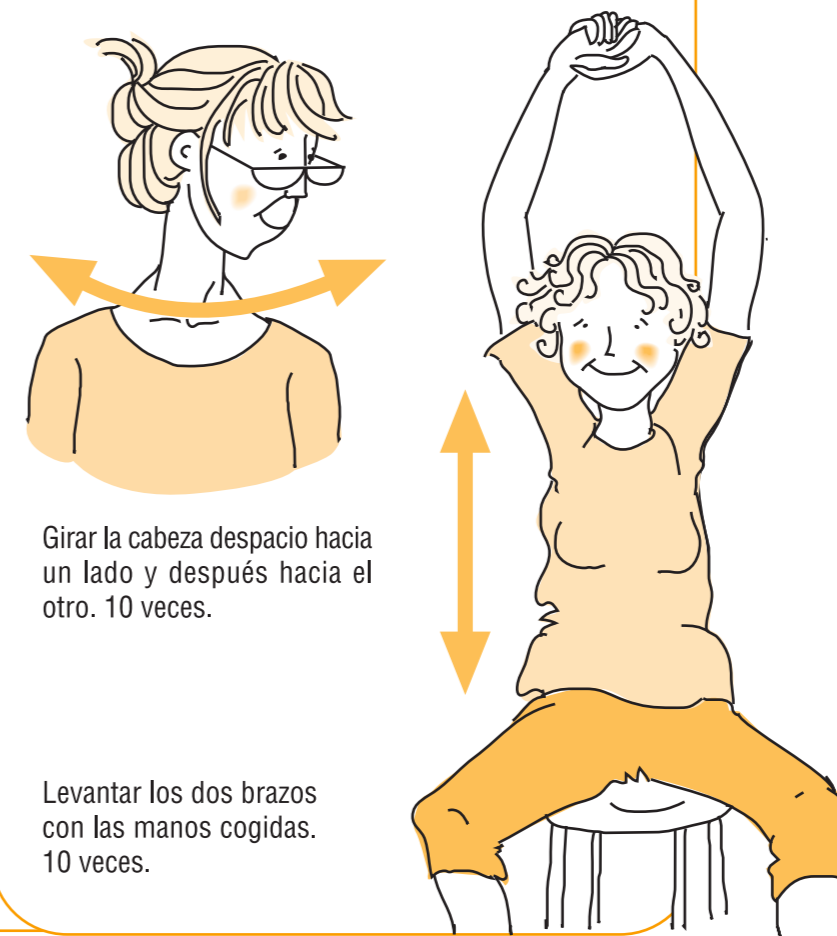
05

Levantar los dos hombros a la vez. 10 veces.



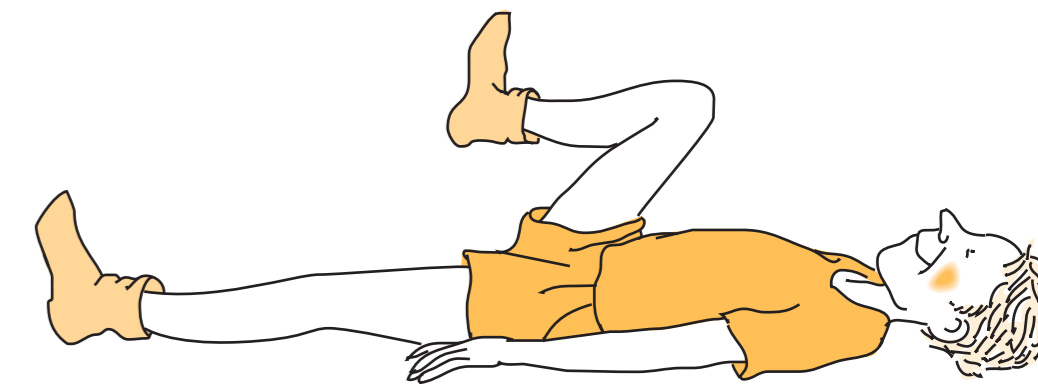
06

Girar la cabeza despacio hacia un lado y después hacia el otro. 10 veces.



07

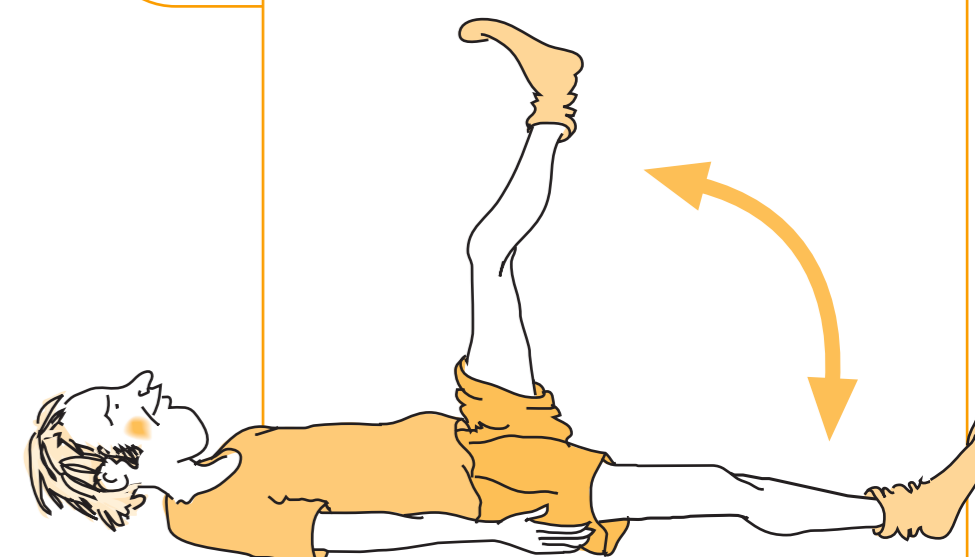
Levantar los dos brazos con las manos cogidas. 10 veces.



08

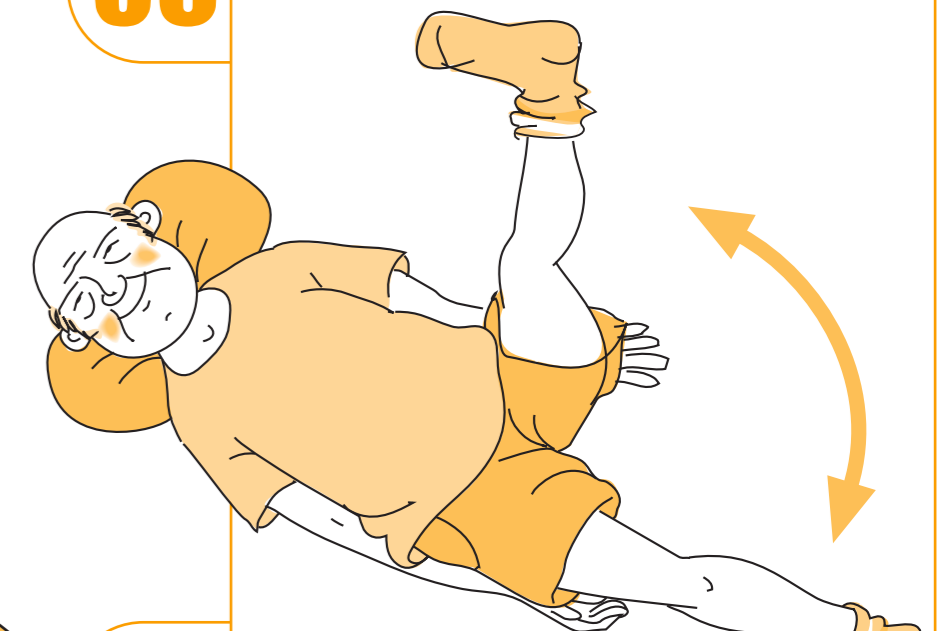
### EJERCICIOS EXTREMIDADES INFERIORES

Levantar cada pierna con las rodillas dobladas. 10 veces.



09

Levantar cada pierna con las rodillas extendidas. 10 veces.



10

Separar cada pierna hacia los lados. 10 veces.