

EJERCICIO PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ejercicio aeróbico



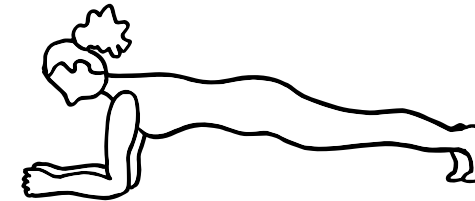
Al menos 150 min/semana
a intensidad moderada/vigorosa

- Divididos en 3-7 días, sin que pasen más de 2 días entre sesiones
- Ejercicio diario para reducir el riesgo cardiovascular.
- Se puede entrenar de manera continua o como un entrenamiento intermitente de alta intensidad (HIIT).

ejercicio de fuerza

3 veces/semana en días no consecutivos
a intensidad moderada/vigorosa (progresivamente)

- Al menos 8-10 ejercicios (globales-multiarticulares, involucrando a muchos grupos musculares).
- 1-3 series de 10-15 repeticiones.



recomendaciones

- ✓ Buscar actividades motivantes que permitan adherirse al ejercicio realizado.
- ✓ Evitar maniobra de Valsalva e isométricos.
- ✓ Evitar climatología adversa (sobre todo calor)
- ✓ Hidratarse bien durante el ejercicio.
- ✓ Combinar ejercicio de alta intensidad y fuerza con ejercicio de baja intensidad, teniendo en cuenta:
ejercicio de alta intensidad y fuerza

ANTES de

ejercicio de baja intensidad.

→ **Personas con IMC >30**

Actividades de **bajo impacto articular** (andar, bicicleta, elíptica, natación...)

→ **Personas con Hipertensión Arterial descontrolada (PAS>160 mmHg)**

No se recomienda el ejercicio de alta intensidad hasta que no **se controle la presión arterial**.

→ **Personas con Enfermedad cardiaca isquémica (ECI)**

Parar si hay **falta de aire, dolor en el pecho, palpitaciones o mareos**.

Participar en **actividades supervisadas** por un **Educador Físico-Deportivo** maximiza los efectos del ejercicio