

Ejercicio físico

tras un Síndrome Coronario Agudo

Dr./Dra.:

Nombre del paciente:

Ejercicio físico tras sufrir un SCA

La actividad física es fundamental en la rehabilitación de los pacientes con cualquier tipo de cardiopatía. Lo más importante, y lo primero que debes hacer, es acudir a tu médico para que valore tu situación y determine el nivel de esfuerzo.

Beneficios de la práctica deportiva

- Favorece el control de la presión arterial, niveles de colesterol y de glucosa.
- Ayuda a bajar y a controlar el peso, en asociación a una dieta equilibrada.
- Mejora la circulación sanguínea, evitando la formación de coágulos.
- Mejora la forma física general y la tolerancia al ejercicio.
- Ayuda a que el corazón funcione mejor: reduce el número de latidos por minuto, mejora su contracción y desarrolla nuevas arterias.
- Mejora la calidad de vida: reduce la ansiedad y el estrés.
- Reduce el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular.



Es importante saber que la intensidad de la actividad física debe ser progresiva y sobre todo constante.

Algunas precauciones

- Nunca debes iniciar la actividad física sin haber consultado a un especialista sobre los ejercicios más adecuados y a qué intensidad practicarlos.
- La actividad debe hacerse de forma progresiva. Evita esforzarte demasiado. No obtendrás ningún beneficio y puede llegar a ser peligroso.
- Evita el estrés y la exposición a temperaturas extremas (mucho frío, mucho calor) así como el hacer ejercicios bruscos, violentos o de fuerza (pesas, flexiones, remo, squash...)



Puntos clave

- Es fundamental realizar ejercicio físico, mínimo 30 minutos diarios y practicar algún deporte más durante la semana.
- La actividad sexual no está contraindicada, consulta con tu médico si tienes dudas y cuándo iniciarlas.
- Ajusta el nivel de esfuerzo a tu condición cardíaca, consulta con tu médico.
- Implica a tu familia y amigos, resultará más entretenido y pasaréis tiempo juntos.
- Si te encuentras mal en algún momento de tu práctica diaria, cesa el ejercicio y acude a tu médico.
- La dieta y el ejercicio siempre han de ir de la mano. Recuerda siempre hidratarte bien.
- Sé constante en tus hábitos y rutinas. Reserva esos minutos 'deportivos' allá donde vayas.



lavidapordelante.es



<https://es-es.facebook.com/lavidapordelanteSCA/>

Referencias: 1. Ejercicio. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio.html> (con último acceso en diciembre 2020). 2. López A, Macaya C. Libro de la salud cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos y la Fundación BBVA. Disponible en: www.fbbva.es/TLFU/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon.pdf (con último acceso en diciembre 2020).

TRAS UN INFARTO TIENES TODA

La Vida Por Delante



AstraZeneca

ES-11319 Enero 2021