

POMONA VALLEY HOSPITAL

MEDICAL CENTER

REHABILITATION SERVICES

— *El próximos pasos en su recuperación* —

REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR

# Ejercicio cardíaco en el hogar



Pomona Valley Hospital Medical Center  
Programa colaborativo proporcionado por

Rehabilitation Services y Stead Heart & Vascular Center

# EJERCICIO CARDÍACO EN EL HOGAR

---

El primer paso después de su evento o procedimiento cardíaco

---

## Índice

Introducción	2
Control de los factores de riesgo	2
Cuándo buscar ayuda	2
Beneficios del ejercicio	3
Qué HACER y qué NO HACER en general al hacer ejercicio	3
Precauciones para la diabetes	4
Directrices para los primeros tres meses	5
Precauciones esternas para pacientes de cirugía cardíaca	5
Programa de caminata progresiva	6
Escala de esfuerzo percibido de Borg	6
Registro de caminata	7
Amplitud de movimiento/ejercicios de tonificación	9
Rehabilitación cardiovascular	10
Directrices a largo plazo	11
Rutina de ejercicios continuos	11

# EJERCICIO CARDÍACO EN EL HOGAR

El primer paso después de su evento o procedimiento cardíaco

La Asociación Estadounidense del Corazón, el Colegio Estadounidense de Cardiología y Medicare están de acuerdo en que la participación en la rehabilitación cardiovascular ambulatoria maximiza la recuperación después de un evento cardíaco y ayuda a prevenir una nueva hospitalización.

Sin embargo, antes de inscribirse en un programa de rehabilitación cardiovascular en la clínica, se recomienda que primero comience a aumentar su actividad física en el hogar mientras está bajo la supervisión de su médico. En este folleto se proporcionarán directrices básicas de ejercicio para ayudarlo en este importante paso hasta que regrese para la rehabilitación cardiovascular.

Si tiene alguna pregunta con respecto a estas directrices, llame a su médico o a Rehabilitación Cardiovascular en Pomona Valley Hospital Medical Center (PVHMC) al 909.865.9810.

## FACTORES DE RIESGO QUE CONTROLAN LA SALUD CARDÍACA

Antes de hablar sobre el papel del ejercicio, es importante revisar los factores de riesgo cardiovascular que se aplican a usted. La comunidad médica reconoce diez factores de riesgo que contribuyen a la enfermedad de las arterias coronarias y que se enumeran a continuación. Usted puede asumir la responsabilidad de su salud cardíaca tomando medidas para controlar los siete factores de riesgo "modificables". Marque los que se aplican a usted.

### FACTORES DE RIESGO PREDETERMINADOS:

- Ser hombre mayor de 45 años
- Ser mujer mayor de 55 años
- Antecedentes familiares de enfermedades cardíacas prematuras

### FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES:

- Consumo de tabaco
- Presión arterial alta
- Niveles anormales de lípidos
- Estrés
- Sedentarismo
- Diabetes
- Sobrepeso

Nuestro programa "Talking Hearts" ofrece educación y apoyo para la reducción de riesgos. Consulte la página 10 para obtener más información.

## DURANTE —

Durante la fase de recuperación del ejercicio cardíaco en el hogar, es importante tener en cuenta lo siguiente:

## CUÁNDO BUSCAR AYUDA —

Notifique a su médico si tiene:

- ♥ Molestias en la incisión que aumentan en intensidad.
- ♥ Signos de infección de la incisión: enrojecimiento, hinchazón, dolor, se siente caliente al tacto, secreción de pus de las incisiones.
- ♥ Hinchazón reciente en los tobillos, pies o ambas piernas acompañada de aumento de peso de más de 2 libras y, a veces, acompañada de dificultad para respirar inusual.

## LLAME AL 911 —

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas que no puede controlar:

- ♥ Presión en el pecho, opresión, pesadez, inflamación o cualquier molestia de la cintura para arriba (a menudo en los hombros, la mandíbula, los brazos, entre los omóplatos, en el abdomen o la garganta) que dura más de 30 segundos o que aumenta con el esfuerzo y no tenga relación con la posición o postura del cuerpo.
- ♥ Dificultad para respirar inusual.
- ♥ Sensación de desmayo.
- ♥ Cualquiera de los síntomas anteriores acompañado con sudoración o náuseas inusuales.

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO

El ejercicio es un componente vital de un estilo de vida saludable. Hecho correctamente, el ejercicio tiene valiosos beneficios que no puede permitirse desaprovechar.

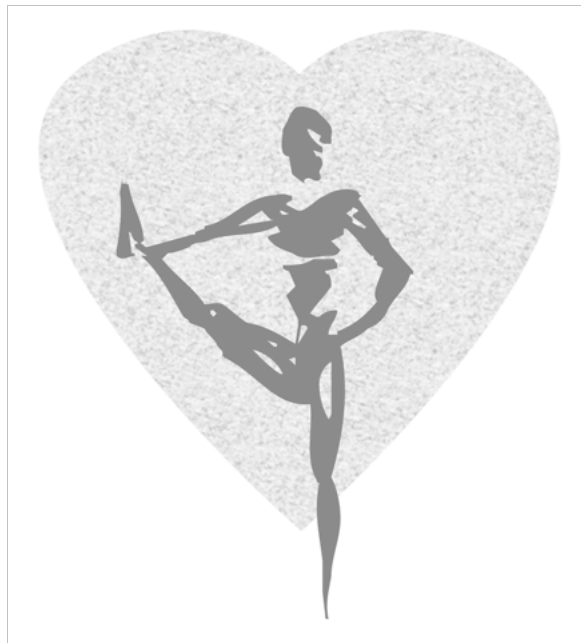
1. Un corazón más fuerte y eficiente
2. Pulmones más eficientes
3. Músculos fortalecidos
4. Pérdida de grasa corporal
5. Huesos, tendones y cartílagos más fuertes
6. Mejora de la digestión y la regularidad intestinal
7. Mejora del perfil lipídico
8. Mejor autoimagen
9. Mejora del control del azúcar en la sangre
10. Mejora de la presión arterial

## QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER EN GENERAL

- ♥ Uno de los mejores ejercicios mentales que puede hacer por sí mismo es levantarse y vestirse todos los días. Para evitar hacerlo en exceso, alterne sus actividades con un descanso adecuado.
- ♥ A medida que aumenta su resistencia, duración e intensidad del ejercicio, debe incluir un período de calentamiento de 5 a 10 minutos y un período de enfriamiento de 5 a 10 minutos antes y después del ejercicio.
- ♥ La actividad de los brazos genera más trabajo cardíaco que la de las piernas. Por lo tanto, durante la recuperación, evite las actividades vigorosas de brazos y hombros. Entre las actividades particulares que debe evitar están aquellas en las que los brazos se elevan por encima de los hombros, como lavar ventanas, colgar la ropa y pintar.
- ♥ Evite las actividades de "musculación", como levantar, empujar o jalar objetos pesados, hacer flexiones de brazos, esforzarse para abrir una ventana o la tapa de un frasco o para defecar, ya que aumentan el trabajo del corazón y la presión arterial.
- ♥ No haga ejercicio durante al menos una hora después de comer. Esto supone una mayor exigencia para su corazón.
- ♥ No haga ejercicio durante varias horas después del consumo moderado de alcohol. El alcohol puede dilatar los vasos sanguíneos, lo que puede disminuir la presión arterial y causar mareos. El alcohol ingerido con ciertos medicamentos puede causar reacciones similares.
- ♥ Disminuya la intensidad y duración del ejercicio durante los días muy calurosos, húmedos o fríos.
- ♥ Evite el ejercicio al aire libre durante las alertas de ozono o cuando la calidad del aire es mala. Haga ejercicio lejos de las calles concurridas.
- ♥ No haga ejercicio cuando esté enfermo (resfriado, gripe, fiebre, fatiga excesiva). Al reanudar el ejercicio después de haber estado enfermo, comience a un nivel bajo y aumente gradualmente.
- ♥ No se duche hasta que se enfríe por completo y la frecuencia cardíaca haya vuelto al estado de reposo.
- ♥ Para evitar el estrés en el sistema circulatorio, mareos o desmayos, evite los saunas y las tinas de hidromasaje hasta que su médico le indique lo contrario.
- ♥ Reponga los líquidos corporales perdidos con abundante agua o jugo diluido. Si tiene insuficiencia cardíaca congestiva, consulte con su médico sobre el consumo de líquidos.
- ♥ Si su médico modifica su medicamento o agrega un nuevo medicamento, pregúntele qué efectos tendrá el medicamento en su frecuencia cardíaca durante el ejercicio. Algunos medicamentos reducen significativamente las frecuencias cardíacas en reposo y durante el ejercicio, mientras que otros aumentan significativamente estas frecuencias.

## PRECAUCIONES PARA PERSONAS CON DIABETES

1. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
2. Generalmente, haga ejercicio cuando su nivel de glucosa esté entre 100 y 250 mg/dl. No haga ejercicio si es superior a 250 mg/dl. Nota: Algunas personas que reciben insulina requieren un nivel de glucosa más alto antes del ejercicio (alrededor de 150 mg/dl) para prevenir la hipoglucemia durante el ejercicio.
3. Haga ejercicio una hora y media después de una comida, o consuma una pieza de fruta o jugo antes de una sesión de ejercicio de 30 minutos o más. Es una buena idea hacer ejercicio a la misma hora del día todos los días.
4. Evite hacer ejercicio tarde en la noche, ya que la hipoglucemia puede producirse entre 4 y 6 horas después del ejercicio.
5. Tenga en cuenta que el ejercicio puede producir síntomas similares a la hipoglucemia, como sudoración, fatiga, debilidad, hambre o mareos.
6. Cuide bien sus pies. Revise sus pies antes y después del ejercicio. Es importante mantener los pies limpios y secos. Atienda las ampollas y los cortes con prontitud. Use zapatos que le queden bien y amolde los zapatos nuevos gradualmente. Acude al médico si se produce una infección.
7. Use una pulsera o cadena de identificación para diabéticos.
8. Lleve un carbohidrato de acción rápida, como tabletas de glucosa o caramelos Life Savers.
9. Si sufre de una retinopatía, evite actividades como saltar, correr y levantar objetos pesados. Consulte con su médico para obtener directrices específicas de ejercicio.


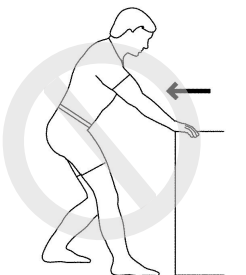
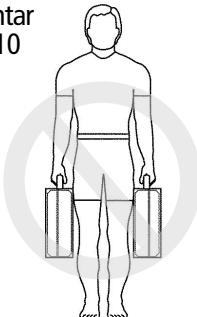
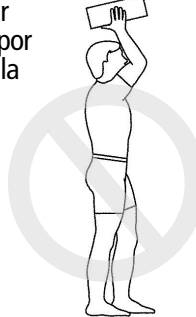
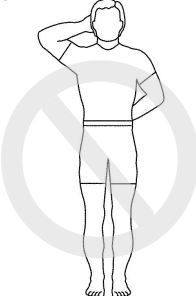


## DIRECTRICES PARA LOS PRIMEROS TRES MESES

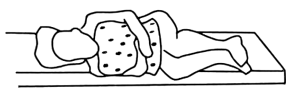
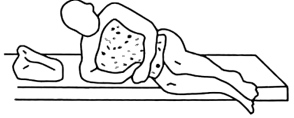
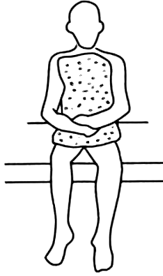
El ejercicio durante este período estará orientado a mejorar la amplitud de movimiento y la aptitud cardiorrespiratoria, y mantener el tono muscular después de su procedimiento hospitalario.

## PRECAUCIONES ESTERNALES DESPUÉS DE LA CIRUGÍA DE BYPASS CARDÍACO

En general, las precauciones que se muestran a continuación deben seguirse durante los tres meses posteriores a la cirugía. Sin embargo, consulte a su médico para que le dé el alta completa antes de levantar peso o reanudar sus actividades anteriores (ciclismo, natación, golf, etc).

<p>No empujar</p> 	<p>No jalar</p> 	<p>No levantar más de 10 libras</p> 
<p>No levantar los brazos por encima de la cabeza</p> 	<p>No estirar los brazos por detrás de la espalda</p> 	<p><u>Excepciones a la regla:</u> Puede levantar un brazo a la vez para actividades de la vida diaria como:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavarse el cabello</li> <li>2. Cepillarse los dientes</li> </ol>

### **Cómo levantarse de la cama — No tome las barandas laterales con los brazos para levantarse**

 <p>1. Abraze una almohada. Gire hacia el costado.</p>	 <p>2. Retire los pies de la cama. Use suavemente el codo para levantar el cuerpo y sentarse.</p>	 <p>3. Siéntese en el borde de la cama antes de pararse.</p>
<p><b>Cómo volver a acostarse en la cama —</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abraze una almohada y siéntese sobre 1/3 de la cama.</li> <li>2. Acuéstese de costado. Levante las piernas y colóquelas sobre la cama con las rodillas dobladas.</li> <li>3. Gire, de modo que quede boca arriba. Desplácese hacia arriba o hacia abajo con las piernas (no con los brazos).</li> </ol>	

## PROGRAMA DE CAMINATA PROGRESIVA

Caminar es una excelente forma de hacer ejercicio. Fortalecerá el corazón y los pulmones, aumentará la circulación y la eficiencia de la utilización del oxígeno en los grandes grupos musculares. Camine lentamente, aumentando gradualmente la cantidad de tiempo o distancia. A menos que su médico le indique lo contrario, siga el programa que figura a continuación. En las siguientes dos páginas se proporciona un registro para anotar su progreso.

<b>Semana</b>	<b>Actividad</b>
1	Caminata de 5 minutos a un ritmo pausado 2 a 4 veces por día
2	Caminata de 7 minutos a un ritmo pausado 2 a 4 veces por día
3	Caminata de 10 minutos a un ritmo pausado 2 veces por día
4	Caminata de 15 minutos a un ritmo pausado 2 veces por día
5	Caminata de 20 minutos a un ritmo pausado 2 veces por día

## CALIFIQUE SU NIVEL DE ESFUERZO DE EJERCICIO

La guía preferida para determinar su nivel de esfuerzo es midiéndolo en la Escala de esfuerzo percibido de Borg. Debe comenzar a caminar en el rango 2 (ligero) y progresar gradualmente hasta el rango 3 (moderado) y el rango 4 (algo pesado), según lo tolere.

<b>ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO DE BORG</b>	
(Qué tan duro está trabajando)	
0	Nada en absoluto
0.5	Muy, muy ligero
1	Muy ligero
<b>2</b>	<b>Ligero</b>
<b>3</b>	<b>Moderado</b>
<b>4</b>	<b>Algo pesado</b>
5	Pesado
6	
7	Muy pesado
8	
9	
10	Muy, muy pesado (máximo)

# PROGRAMA DE CAMINATA PROGRESIVA

Fecha		Peso	Duración ¿Cuánto tiempo?	Esfuerzo percibido ¿Qué tan duro está trabajando?	Comentarios ¿Algún problema?
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				



# PROGRAMA DE CAMINATA PROGRESIVA

Fecha		Peso	Duración ¿Cuánto tiempo?	Esfuerzo percibido ¿Qué tan duro está trabajando?	Comentarios ¿Algún problema?
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				
	a.m.				
	p.m.				

## AMPLITUD DE MOVIMIENTO Y EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN

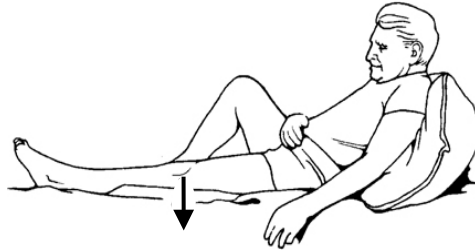
Estos ejercicios lo ayudarán a preservar su amplitud de movimiento y tono muscular hasta que pueda progresar en su programa de ejercicios.

### 1. Flexiones de tobillo



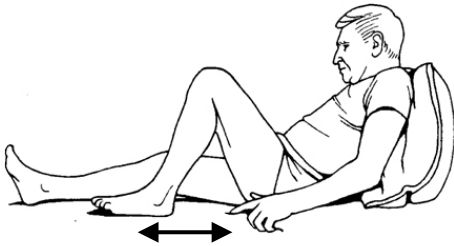
Siéntese con la rodilla doblada o acuéstese con las piernas estiradas. Flexione el pie hacia arriba y hacia abajo.

### 2. Set de cuádriceps



Apriete el músculo de la parte superior del muslo forzando la parte posterior de la rodilla hacia abajo. Mantenga esta posición 10 segundos. Repita 10 veces.

### 3. Deslizamientos del talón



Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas. Deslice un talón hacia los glúteos. Vuelva a la posición inicial. Repita con la otra pierna.

### 4. Set de isquiotibiales



Acuéstese con una rodilla doblada a 30°. Sin mover la pierna, apriete los músculos de la parte posterior de la pierna, tratando de empujar el talón hacia abajo en la cama.

### 5. Set de glúteos



Acuéstese boca arriba. Apriete los glúteos. Mantenga la posición 10 segundos y repita.

### 6. Elevaciones de piernas estiradas



Acuéstese boca arriba con una rodilla doblada. Manteniendo la otra pierna estirada, levántela hasta el nivel de la pierna doblada. Vuelva a la posición inicial.

## REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR — EL SIGUIENTE PASO EN SU RECUPERACIÓN

La rehabilitación cardiovascular está dirigida a cualquier paciente que haya experimentado:

- ♥ Ataque cardíaco
- ♥ Cirugía de bypass coronario
- ♥ Angioplastia o colocación de stent
- ♥ Angina
- ♥ Reparación o reemplazo de válvulas cardíacas
- ♥ Trasplante de corazón o pulmón
- ♥ Insuficiencia cardíaca
- ♥ Enfermedad arterial periférica (PAD)
- ♥ Síntomas continuos relacionados con el corazón después de COVID-19

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ♥ Para ayudar a los pacientes a aprender cómo reducir el riesgo de sufrir otro evento coronario.
- ♥ Para proporcionar ejercicio de rehabilitación monitoreado y supervisado clínicamente en un ambiente seguro y divertido.

### ¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES?

#### Ejercicio supervisado —

La rehabilitación cardiovascular proporciona a los pacientes un plan de ejercicios individualizado supervisado de cerca por fisiólogos del ejercicio, fisioterapeutas y asistentes de fisioterapia con experiencia. Los pacientes usan equipos de telemetría avanzados que están diseñados para monitorear los signos vitales mientras avanzan en un programa de ejercicio progresivo. Este popular programa se ofrece en el gimnasio de rehabilitación cardiovascular de Pomona Valley Hospital Medical Center.

#### Educación —

Los materiales educativos semanales de "Talking Hearts" incluyen:

- ♥ Conceptos básicos del ejercicio
- ♥ Control del estrés
- ♥ Control del peso
- ♥ Control de la diabetes
- ♥ Alimentación saludable para el corazón
- ♥ Presión arterial alta y accidente cerebrovascular
- ♥ Enfermedades cardiovasculares y opciones de tratamiento
- ♥ Descripción general de medicamentos cardiovasculares con un fármaco

#### Personal multidisciplinario —

Director médico ..... Supervisa los aspectos médicos del programa  
Fisiólogo clínico del ejercicio ..... Realiza evaluaciones, supervisa todo el ejercicio, proporciona educación  
Fisioterapeuta/asistente de fisioterapeuta ... Proporciona experiencia y apoyo ortopédico

### ¿CUÁNDO Y CÓMO ME INSCRIBO?

Después de haber estado en casa tras el hospital durante dos semanas, contáctenos al 909.865.9810 para inscribirse en la rehabilitación cardiovascular. Nuestro personal experto lo guiará a través del proceso de inicio.

### ¿QUÉ SIGUE DESPUÉS DE LA REHABILITACIÓN?

Cuando haya completado su Programa de rehabilitación cardiovascular monitoreado, nuestro Programa de bienestar independiente "Exercise for Life" le brinda la opción de continuar su rutina de ejercicios a largo plazo en nuestro gimnasio de ejercicios cardiovasculares.

## DIRECTRICES A LARGO PLAZO

Use las directrices que figuran a continuación para ayudarlo a establecer la frecuencia, intensidad y duración de su programa de ejercicios continuo. Considere la posibilidad de unirse a nuestro Programa de bienestar independiente "Exercise for Life", ubicado en PVHMC, para continuar su rutina de ejercicios en un entorno con supervisión médica junto con antiguos pacientes cardíacos.

## DETALLES Y SECUENCIA DE SU RUTINA DE EJERCICIOS

1. **CALENTAMIENTO** — Comience a caminar o andar en bicicleta lentamente y aumente gradualmente la velocidad o la intensidad durante cinco minutos hasta alcanzar su intensidad de entrenamiento normal.
2. **EJERCICIO CARDIOVASCULAR** — Consiste en hacer ejercicio utilizando los grandes grupos musculares de forma continua durante un período de tiempo, generalmente de 20 a 30 minutos como mínimo y hasta 60 minutos. Las formas de ejercicio pueden incluir caminar, andar en bicicleta, nadar, bailar y usar nuevos equipos, como bicicletas elípticas.

Para el control de peso, la duración del ejercicio es más importante que la intensidad. Si es físicamente posible, y con el permiso de su médico, acumule hasta 60 minutos de ejercicio de intensidad moderada. Esto se puede dividir en intervalos de 10 minutos a lo largo del día.

3. **ENFRIAMIENTO** — Debe ser el mismo proceso que el calentamiento, pero a la inversa. Reduzca gradualmente la intensidad del ejercicio durante cinco minutos hasta que haga ejercicio a un nivel muy bajo. Esto le permitirá recuperarse de la sesión de ejercicio de manera más rápida y segura.
4. **ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA (o entrenamiento de fuerza)** — Este tipo de ejercicio incluye los principales grupos musculares y debe realizarse al menos dos veces por semana, en días no consecutivos. Comience con poca intensidad y de forma lenta, usando pesas que sean lo bastante ligeras como para permitirle completar 10 repeticiones cómodamente. Realice 1 o 2 series de repeticiones con al menos 30 segundos entre series. Aumente gradualmente hasta 15 repeticiones. Cuando esto se vuelva demasiado fácil, aumente el peso ligeramente y comience de nuevo con 10 repeticiones.
5. **LLEVE UN ESTILO DE VIDA MÁS ACTIVO**
  - ♥ Si es seguro, estacionese más lejos de su destino y camine.
  - ♥ Pruebe las clases de ejercicios grupales de bajo impacto.
  - ♥ Considere la posibilidad de hacer aeróbicos acuáticos si tiene mucho sobrepeso o artritis.
  - ♥ Únase a un programa de acondicionamiento físico con personal profesional certificado por una organización de buena reputación.
  - ♥ Esfuércese por realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada, tal como lo recomienda la Asociación Estadounidense del Corazón.

## 6. MANTÉNGASE CÓMODO Y SEGURO MIENTRAS HACE EJERCICIO

En climas más cálidos —

- ♥ Haga ejercicio temprano en la mañana o temprano en la noche.
- ♥ Beba mucho líquido.
- ♥ Use un sombrero.
- ♥ Use protector solar y protección labial.

En climas más fríos —

- ♥ Use capas delgadas de ropa: quítese las capas según sea necesario.
- ♥ Las capas hechas de poliéster eliminan la humedad del cuerpo, en lugar de absorberla como el algodón. Esto puede minimizar el riesgo de hipotermia.

Calzado —

- ♥ Use un calzado cómodo para caminar o correr con buena absorción de impacto.
- ♥ Obtenga un par nuevo cada 9–a 12 meses.

Seguridad —

- ♥ Lleve un teléfono celular y una identificación.
- ♥ Haga ejercicio con un compañero y durante las horas del día.
- ♥ Evite las áreas aisladas.
- ♥ Lleve un dispositivo para llamar la atención.

Si tiene alguna pregunta sobre la rehabilitación cardiovascular, llame a los Servicios de Rehabilitación de PVHMC al 909.865.9810.





**POMONA VALLEY HOSPITAL**  
MEDICAL CENTER  
REHABILITATION SERVICES

*Expert care with a personal touch*

1798 N. Garey Avenue • Pomona, CA 91767  
909.865.9810 • FAX 909.620.6724 • [pvhmc.org/rehabilitation](http://pvhmc.org/rehabilitation)