

Cuida y activa tu corazón

El ejercicio, clave para tu salud



Calienta motores antes de empezar

Camina despacio, mueve los hombros y brazos, y estíralos suavemente.



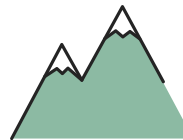
Mejor ejercicio aeróbico

Que sea fácil de realizar, como caminar, montar en bicicleta o nadar.



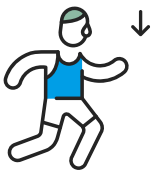
Bicicleta estática

Para pacientes con más edad o algún problema de sobrepeso.



Ve a la montaña

Pero no superes los 1.000 metros de altitud durante el primer año después de la cardiopatía.



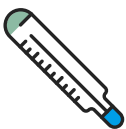
Sin llegar a la fatiga

Si te sientes fatigado o tienes palpitaciones, para. Consúltalo con tu médico.



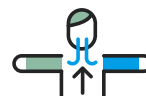
Controla tu pulso

De manera manual en la arteria de la muñeca o con un pulsómetro.



Ojo a la temperatura

Evita las temperaturas extremas, sobre todo el frío, y cuando la humedad sea elevada.



Aprende a respirar

En la inspiración notarás como el aire presiona el abdomen y llena los pulmones. En la espiración, los músculos se relajan.



El final es importante

Haz estiramientos musculares para evitar lesiones.



Entrena sin prisas

Como mínimo 4 días. Comienza con 20 minutos y aumenta progresivamente.