

ANEXO 5D

ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se incluyen dentro de este concepto todas las actividades que suponen algún grado de esfuerzo como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro, realizar las tareas cotidianas (limpiar la casa, trabajar en el jardín, lavar el coche, etc.) y también caminar, bailar, realizar deporte como nadar, practicar yoga, etc.

La actividad física en pacientes con insuficiencia cardiaca es una parte importante del plan terapéutico; se debe adaptar en todo momento en función de la capacidad de la persona y de su situación clínica.

En mi situación, el ejercicio físico ¿puede ser perjudicial para mi corazón?

Es importante saber que la persona con insuficiencia cardiaca puede tener ciertas limitaciones físicas, pero debe mantenerse activa y hacer ejercicio con regularidad.

Antes de empezar, aumentar o cambiar el ejercicio que hace, consulte a sus profesionales sanitarios.

Ellos le indicarán las actividades que usted puede hacer y las que debe evitar y le aconsejarán sobre la intensidad y duración que debe tener el ejercicio.

El ejercicio físico, realizado de forma regular, moderada, progresiva y sin excederse, no solo no es perjudicial para la persona con insuficiencia cardiaca, sino que se ha demostrado que tiene efectos beneficiosos:

A día de hoy, los estudios realizados muestran que el ejercicio/ actividad física:

1. Reduce la carga del corazón haciendo que este sea más eficaz.
2. Disminuye los síntomas de la insuficiencia cardiaca.
3. Mejora la capacidad funcional y de esfuerzo.
4. Mejora el bienestar y la calidad de vida de la persona.
5. Mejora el pronóstico de la enfermedad y contribuye a reducir las hospitalizaciones.

EL EJERCICIO REALIZADO CORRECTAMENTE NO DAÑA EL CORAZÓN

TODO LO CONTRARIO, LO ENTRENA Y LO MANTIENE FUERTE.

¿Hay algún otro modo de fortalecer el corazón más allá del ejercicio?

Sí, realizando actividad física, entendiendo ésta no sólo como realización de algún deporte o ejercicio, sino como una forma de activación diaria encaminada al ocio y a la realización de prácticas saludables que huyan del sedentarismo.

Es recomendable que usted lleve un registro de la actividad realizada (tipo de actividad, duración, frecuencia, etc.) y de cómo se encuentra tras su realización. Esto nos ayudará a establecer la pauta más adecuada en su caso.

ACTÍVESE Y ESFUERCESE EN REALIZAR TAREAS COTIDIANAS QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTO Y DINAMISMO.

¿Qué consecuencias tiene para mi enfermedad la ausencia de ejercicio y de actividad física?

La inactividad física es perjudicial para los pacientes con insuficiencia cardiaca, ya que puede contribuir a la disminución de la capacidad funcional del corazón y con ello a la progresión de la enfermedad.

A su vez, esta progresión dificulta la actividad física y el ejercicio, produciéndose un círculo vicioso de deterioro funcional del corazón y disminución de la capacidad física.

EL SEDENTARISMO ES UNO DE LOS PRINCIPALES ENEMIGOS DE LA ENFERMEDAD Y AGRAVA LOS SÍNTOMAS DERIVADOS DE LA MISMA.

¿Qué actividades cotidianas puedo hacer para activarme en mí día a día?

1. Si utiliza transporte público, bájese una parada antes del destino. Así se forzarán a caminar un poquito más.
2. Si para subir a su vivienda sólo tiene un tramo de escaleras (el equivalente a un primer piso), súbalas y bájelas con cierta frecuencia en vez de usar siempre el ascensor.
3. Prográmesse un paseo diario sin rumbo fijo. Simplemente por el gusto de pasear y distraerse. Puede ser una gran idea buscar un compañero de paseo para animarse y motivarse el uno al otro.
4. Océpese de las labores domésticas más asequibles. Así estará en casa activo, evitando estar mucho tiempo sentado en el sofá.
5. Si le gusta la lectura (libros, periódicos, revistas...), vaya a la biblioteca o a un parque a leer, el desplazamiento aumentará su actividad diaria.
6. Apúntese a actividades grupales en centros culturales y/o de mayores, si puede ser que impliquen movimiento como: el baile, las gimnasias orientales y de mantenimiento, las actividades de cocina, hacer teatro, etc.
7. Sea usted quien baje por las mañanas a por las compras básicas. Un paseo mañanero para comprar el pan, el periódico o lo que necesite para la comida, es la mejor forma de comenzar el día activo.
8. Si va a la playa, no se limite a quedarse tumbado bajo la sombrilla; intente nadar y/o caminar por la orilla.
9. Cuidar un jardín o sus plantas y macetas puede ser una buena excusa para moverse, agacharse, hacer fuerza, practicar destrezas...
10. Practicar bricolaje también puede ser una agradable y activa tarea que puede hacer a modo de ocio. ¡Evite las malas posturas y coger excesivo peso!

¿Qué tipo de actividades saludables puedo hacer para fortalecer mi corazón?

Caminar a buen ritmo es un excelente entrenamiento. Empiece lento y aumente progresivamente la distancia y la intensidad. Al principio, comenzar con caminatas cortas de 5-10 minutos, 2 veces al día, que puede ir aumentando de manera progresiva y en función de sus capacidades hasta conseguir andar 30 – 40 minutos, al menos 5 veces por semana. En este aumento progresivo se recomiendan incrementos semanales de entre 300 – 500 metros en la distancia o entre 5-10 minutos en los tiempos. Es preferible caminar por terrenos llanos y progresivamente, según tolerancia, podrá incluir alguna cuesta en su recorrido.

Montar en bicicleta. Pasear en bicicleta o usar una bicicleta estática es una actividad recomendable siempre que no tenga algún tipo de impedimento para realizarla. Debemos adaptar la actividad a nuestra situación particular comenzando con trayectos llanos y a intensidades leves para ir progresando según la tolerancia (2-3 veces por semana, 15-20 minutos al día).

Actividades de fuerza. Existen actividades de fuerza que se pueden realizar con brazos o piernas y, si se realizan de forma rutinaria, mejoran la capacidad funcional, aumentando la fuerza muscular y la tolerancia al ejercicio y favoreciendo la realización de tareas cotidianas. Entre estas actividades se encuentran los ejercicios con bandas elásticas o pesas/lastres.

Estas actividades se realizarán con la supervisión de sus profesionales sanitarios, aconsejándose iniciar la actividad con pequeñas cargas que se podrán ir aumentando según tolerancia.

Realización de estiramientos suaves de cada uno de los principales grupos musculares implicados en el ejercicio. No se olvide de realizarlos tras el mismo.

Actividades grupales en polideportivos, asociaciones o centros culturales tales como gimnasia de mantenimiento, taichí, yoga, Pilates, aerobio, aquagym, psicomotricidad, relajación... son adecuadas siempre que conozcamos nuestras limitaciones.

Otros deportes. Si no existe contraindicación, se pueden realizar otras actividades deportivas como los deportes al aire libre tipo senderismo, natación, petanca, golf... adaptados a nuestra tolerancia y si es posible en grupo. Evitaremos todos aquellos deportes que requieran situaciones de competición, contacto o carga excesiva.

NO ES OBLIGATORIO QUE PRACTIQUE TODOS.

ELIJA AQUELLOS QUE MÁS LE GUSTEN Y SE ADAPTEN A SUS POSIBILIDADES.

¿Qué recomendaciones debo tener en cuenta para realizar actividades físicas?

1. Realice siempre un calentamiento suave de unos 5 - 10 minutos de duración, que consistirá en movimientos dinámicos y suaves de las extremidades superiores e inferiores.
2. Comience de forma gradual, poco a poco cada día. Lo importante es la continuidad, no cansarse el primer día y abandonarlo.
3. Evite en invierno las horas más frías y en verano las más cálidas.
4. Respete las digestiones. No haga ejercicio hasta 1 hora después de haber desayunado, o 2-3 horas después de haber comido.
5. Puede utilizar dispositivos digitales como aliados para registrar la actividad física que hace a diario de forma que le ayuden a alcanzar sus objetivos de actividad.
6. Será más agradable y se motivará más, si hace el ejercicio acompañado de otras personas o las actividades son grupales.
7. Hidrátese adecuadamente antes, durante y después del ejercicio.
8. Al hacer cualquier actividad, mantenga una postura cómoda y adecuada.
9. Utilice ropa adecuada (chándal) y calzado deportivo con suela blanda y muy flexible; que el pie no se encuentre apretado.
10. Si se siente cansado, presenta sudoración excesiva, dificultad para respirar, molestias en el pecho, náuseas y mareos, es importante parar hasta recuperarse. Si los síntomas persisten debe avisar a un familiar/amigo, pedir ayuda o llamar al 112.