

El ejercicio y su corazón



CARDIOVASCULAR
RESOURCES
Mercy Medical Center
1112 12th Ave. East, St. Louis, MO 63104 • TEL. 314-467-1071



¡El ejercicio es beneficioso para su corazón!
Aún una cantidad moderada de actividad física
puede disminuir su riesgo de sufrir
enfermedades cardíacas.

Hacer ejercicio regularmente ayuda a controlar
el peso, bajar el nivel de la presión arterial,
bajar el nivel del colesterol y también ayuda a
controlar el estrés. No solamente ayuda a su
corazón sino también puede aumentar su energía, mejorar su salud en
general y sencillamente ¡hacerlo sentirse bien!

ANTES DE COMENZAR:

- ¡La mejor clase de actividad física es una que usted va a disfrutar haciéndola regularmente! Pero no empiece sin hablar primero con su equipo de cuidados médicos. Si no ha hecho ejercicio antes, o sufre de enfermedades del corazón o si tiene otras condiciones de salud, puede ser que no se le recomiende ciertos ejercicios. Es importante hacerse un chequeo médico completo y discutir con su doctor las clases de actividades físicas apropiadas para usted.
- Planee en mantener un record—apunte la hora en que hizo ejercicio, por cuánto tiempo, y cómo se sintió al terminar.
- Planee en que esto forme parte de su rutina regular de la semana. Escoja algo que pueda incorporar fácilmente en su rutina diaria.
- Escoja una fecha para comenzar y hágalo.

continúa

PREGUNTAS QUE DEBE HACER A SU EQUIPO DE CUIDADOS MÉDICOS O DOCTOR:

- ¿Puedo comenzar un programa de ejercicio?
- ¿Es necesario hacerme la prueba de tolerancia al ejercicio primero?
- ¿Qué clase de ejercicios son los apropiados para mí?
- ¿Cuáles son los ejercicios que debo evitar?

CUANDO COMIENZE SUS EJERCICIOS:

- ¡Busque un compañero! Es más divertido incluir a sus amistades y familia.
- Únase a un grupo con sus mismos intereses.
- No se compare con otros.
- No se esfuerce demasiado al comenzar—empiece despacio. Aumente la cantidad y la intensidad de sus ejercicios poco a poco. Manténgase al mismo nivel por lo menos por una semana antes de cambiar de intensidad.
- Acuérdesse: ¡no es necesario ser un atleta olímpico para mantener saludable su corazón! Ni siquiera necesita tener un programa formal de ejercicio. Puede ser que solamente tenga que incluir ciertas actividades extras en su rutina diaria como por ejemplo usar las escaleras cuando pueda, estacionar su carro más lejos para que tenga que caminar, y salir a pasear con su perro una o dos cuadras más lejos.
- Si por alguna razón deja de hacer sus ejercicios por varios días, no se desanime—¡vuelva a comenzar! Nunca es demasiado tarde.

Recuerde: ¡Cualquier actividad física es mejor que ninguna!

Deje de hacer ejercicio si: siente dolor, mareo o tiene dificultad para respirar. Llame a su doctor si esto ocurre.