

ANEXO 5D

ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

Hablar de actividad física no es lo mismo que hablar de ejercicio físico. Estos son conceptos diferentes que en el lenguaje coloquial tienden a utilizarse como sinónimos o equivalentes sin serlo; ambos producen beneficios importantes para el organismo, pero es importante conocer la diferencia:

Se entiende por **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que supone un aumento del consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo. Se incluyen dentro de este concepto todas las actividades que suponen algún grado de esfuerzo como: trasladarse de un lugar a otro, realizar las tareas cotidianas (limpiar la casa, trabajar en el jardín, lavar el coche, etc.) pasear, salir a dar una vuelta en bicicleta, etc.

El ejercicio físico es un tipo de actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición o aptitud física. Son ejemplos de ejercicio físico: caminar de una manera planificada, jogging/running, ciclismo, natación, bicicleta elíptica, ejercicios de fortalecimiento muscular en el gimnasio, etc.

Cuando el ejercicio físico se dirige a un paciente (persona que recibe atención o tratamiento por parte de un profesional de la salud), hablamos de **ejercicio físico terapéutico**, entendido este como la ejecución sistemática y planificada de movimientos corporales, posturas y actividades físicas con el propósito de que el paciente disponga de medios para:

- Corregir o prevenir alteraciones.
- Mejorar, restablecer o potenciar el funcionamiento físico.
- Prevenir o reducir factores de riesgo para la salud.
- Optimizar el estado general de salud, el acondicionamiento físico o la sensación de bienestar.

Los programas de ejercicio terapéutico deben ser personalizados, adaptando la intensidad, la frecuencia, la carga y otros parámetros a las necesidades propias de cada paciente. 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?

La persona con insuficiencia cardiaca, debido a su enfermedad, puede tener ciertas limitaciones físicas, pero debe intentar mantenerse activa y hacer ejercicio con regularidad.

La realización de actividad física y el entrenamiento físico, realizado de forma regular, moderada, progresiva y sin excederse, ha demostrado que tiene numerosos efectos beneficiosos:

1. Reduce la carga del corazón haciendo que este sea más eficaz.
2. Disminuye la aparición de síntomas relacionados con la enfermedad.
3. Mejora la capacidad funcional y de esfuerzo, logrando una mayor independencia.
4. Reduce el riesgo de padecer una descompensación y de tener hospitalizaciones por insuficiencia cardiaca.
5. Mejora el bienestar y la calidad de vida.

En general la realización de actividad física resulta una práctica segura, pero siempre 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 REALIZADO CORRECTAMENTE NO DAÑA EL CORAZÓN

TODO LO CONTRARIO, LO ENTRENA Y LO MANTIENE FUERTE.

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

La inactividad física es perjudicial para las personas 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. Huya del sedentarismo, evite pasar muchas horas delante del televisor, los desplazamientos en vehículo motor, las conductas sedentarias en el trabajo, etc.

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 forzará 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. Prográmese 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 Y

previniendo posibles caídas. 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

Todas las sesiones de ejercicio deben incluir al menos 5-10 minutos de actividades de calentamiento y relajación en los que se incorporen estiramientos suaves.

Los estiramientos deben realizarse de forma lenta, progresiva y sin movimientos bruscos o rebotes. Si aparece dolor, reduzca la intensidad o interrumpa el ejercicio.

Durante los estiramientos mantenga una respiración tranquila:

- Suelte el aire (exhale) cuando lleve al músculo a la posición de estiramiento
- Tome aire despacio (inhale) mientras mantiene esa posición.

Esto ayuda a evitar contener la respiración (apnea), que puede elevar la presión arterial y aumentar la carga sobre el corazón, aspecto importante en personas con insuficiencia cardíaca.

Detenga el ejercicio y consulte con los profesionales sanitarios si aparece mareo, dificultad para respirar, fatiga excesiva, dolor en el pecho o palpitaciones.

Recuerde que los estiramientos deben realizarse antes y después de los ejercicios de fuerza, para preparar la musculatura y favorecer la recuperación.

Actividades grupales en polideportivos, asociaciones o centros culturales tales como gimnasia de mantenimiento, taichí, yoga, pilates, aeróbic, 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, para poner en movimiento los distintos grupos musculares y articulaciones, y preparar el cuerpo para el ejercicio aumentando la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca.
2. Cuando realice la actividad principal (ejemplo caminar) adáptela a su situación personal y comience de forma gradual, poco a poco cada día. Lo importante es la continuidad, no cansarse el primer día y abandonarlo. Si es capaz de realizarla durante un tiempo notará la mejoraría.
3. Una vez finalizada la actividad, realice un breve periodo de recuperación de unos 10 minutos de duración, para reducir la intensidad de forma escalonada, permitiendo así una adecuada relajación muscular. Estaría indicado incluir ejercicios respiratorios, estiramientos y movimientos articulares suaves con el objetivo de reducir de forma progresiva la frecuencia cardiaca.
4. Evite en invierno las horas más frías y en verano las más cálidas.
5. Respete las digestiones. No haga ejercicio hasta 1 hora después de haber desayunado, o 2-3 horas después de haber comido.
6. Aprenda a medir su frecuencia cardiaca. Puede utilizar para ello dispositivos digitales que le informen en todo momento de su frecuencia cardiaca, registren la actividad física realizada a diario y le ayuden a alcanzar sus metas/objetivos de actividad. Incluso puede crearse alertas/alarmas en estos dispositivos para no excederse de la frecuencia cardiaca máxima indicada por sus profesionales sanitarios al realizar la actividad.
7. Será más agradable y se motivará más, si hace el ejercicio acompañado de otras personas o las actividades son grupales.
8. Hidrátese adecuadamente antes, durante y después del ejercicio, sin excederse de lo recomendado por sus profesionales sanitarios.
9. Al hacer cualquier actividad, mantenga una postura cómoda y adecuada.
10. Utilice ropa adecuada (chándal) y calzado deportivo con suela blanda y muy flexible; que el pie no se encuentre apretado.

11. 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.