

RECOMENDACIÓN DE  
**ACTIVIDAD FÍSICA**  
PARA PACIENTES **CARDIO**  
DE LA RUTA **CEREBROVASCULAR**  
Y **METABÓLICA**

# CONTENIDOS

1

**Beneficios del ejercicio físico**



2

**Recomendaciones generales de los ejercicios**



3

**Ejercicios para pacientes con riesgo moderado - alto**



4

**Ejercicios para pacientes con riesgo bajo**



5

**Recomendaciones para una vida saludable**



# Beneficios del ejercicio físico



Controla la  
obesidad



1

2



Tiene efecto  
antitrombótico

Controla la  
diabetes



3

4



Controla la frecuencia  
cardíaca y la tensión  
arterial

Minimiza el  
uso de tabaco



5

6



Mejora la ansiedad, la  
depresión y aumenta la  
seguridad en sí mismo

Mejora la circulación  
venosa



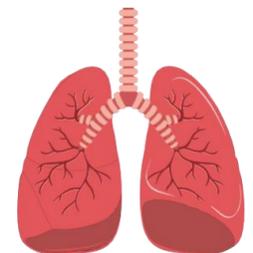
7

8



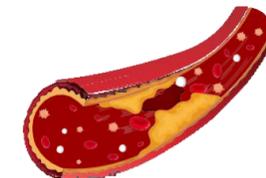
Menor trabajo del  
corazón para un mismo  
nivel de esfuerzo

Mejora la capacidad  
pulmonar



9

10



Reduce el  
colesterol





1

**Antes de iniciar los ejercicios:**



Identifique cuál actividad es la más adecuada y qué nivel de esfuerzo puede realizar.



Se aconseja no realizar ejercicios en ayunas, realizar 1 hora después de una comida ligera.



Use vestuario y calzado cómodo.



Busque un lugar seguro sin alfombras y bien iluminado.



Tenga una silla a la mano para descansar y por seguridad.

2

**Durante el ejercicio:**



Puede colocar una canción para acompañar los movimientos.



Realice el ejercicio según el orden sugerido.



Beba agua antes y después de los ejercicios.



Si siente dolor o que pierde el equilibrio, deténgase.



Realice los ejercicios a su propio ritmo: la intensidad del ejercicio debe ser de acuerdo a indicación.

3

**Al finalizar:**



Hidrátese adecuadamente.



Pertenece al siguiente grupo de personas si cumple con una o más características:

- 1** No realiza actividad física salvo las actividades del día a día.
- 2** Tiene más de 65 años.
- 3** Tiene HTA (Hipertensión Arterial) y/o diabetes controlada.
- 4** Tiene limitaciones en la movilidad.

# FLEXIBILIDAD

## Recomendaciones:

- 1 Frecuencia:**  
Se puede hacer diariamente, pero mínimo 3 días a la semana.
- 2 Intensidad:**  
Nunca sobrepasar el umbral del dolor.
- 3 Duración:**  
10 a 30 segundos y realizando 2-3 repeticiones en cada estiramiento.
- 4 Consulte con su médico:**  
Hable con su médico si no tiene la seguridad de si debe hacer alguno de los ejercicios.

## CABEZA

Mover la cabeza arriba y abajo



Girar hacia el lado derecho y luego al lado izquierdo



Inclinar la cabeza y acercar la oreja al hombro



## CINTURA



De pie, abrir las piernas al ancho de los hombros. Dibujar con su cadera un círculo hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

## HOMBROS



De pie, abrir las piernas al ancho de los hombros, luego realizar movimientos circulares con los brazos extendidos hacia los lados, luego subirlos y bajarlos lentamente.

# FLEXIBILIDAD

## Recomendaciones:

- 1 Frecuencia:**  
Se puede hacer diariamente, pero mínimo 3 días a la semana.
- 2 Intensidad:**  
Nunca sobrepasar el umbral del dolor.
- 3 Duración:**  
10 a 30 segundos y realizando 2-3 repeticiones en cada estiramiento.
- 4 Consulte con su médico:**  
Hable con su médico si no tiene la seguridad de si debe hacer alguno de los ejercicios.

## RODILLAS



Levantar el talón y llevarlo hacia los glúteos, realizar el movimiento intercambiando de piernas, puede hacerlo apoyando una mano en la pared.

## TOBILLOS



De pie con ayuda o sentado. Levantar un pie del suelo, llevar la punta de este hacia arriba, hacia abajo y luego realizar movimientos circulares hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Realizar el movimiento intercambiando de pie.

### Recomendaciones:

- 1 Frecuencia:**  
A diario o de 3 a 5 días semanales.
- 2 Intensidad:**  
Camine a un ritmo que pueda mantener una conversación de manera continua pero que le cueste un poco de esfuerzo.
- 3 Duración:**  
3 series de 10 minutos descansando 1 minuto entre series. Termine las series caminando lentamente durante 2 minutos para relajarse.
- 4 Consulte con su médico:**  
Hable con su médico si no tiene la seguridad de si debe hacer alguno de los ejercicios.



Camine mirando al frente, no hacia el suelo.  
Primero apoye el talón y luego los dedos.  
Mantenga los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

# FUERZA

## Recomendaciones:

Realice los ejercicios en el orden del dibujo

**1** **Frecuencia:**  
10 repeticiones cada uno y descanso de 45 segundos después de cada ejercicio. Repite el circuito 3 veces. Descanse 3 minutos tras cada vuelta completa.

**2** **Intensidad:**  
Mantenga una intensidad de ejercicio entre 5-6/10 según Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE) aumente o disminuya la intensidad del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.

**3** **Alerta:**  
Deténgase, si se mareo o se encuentra mal, si tiene náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

**4** **Consulte con su médico:**  
Hable con su médico si no tiene la seguridad de si debe hacer alguno de los ejercicios.

## 1. EXTENSIÓN DE LA PIERNA



Sentado, con las dos piernas en el suelo, extienda una de las piernas y vuelva a la posición inicial. Al realizar las repeticiones indicadas, cambie de pierna.

## 2. LEVANTAR UNA BOTELLA



Sentado, sujetando un objeto de aproximadamente 1 kg (botella de agua, paquete de arroz, etc.), flexione y extienda el brazo, con el codo como punto fijo. Después cambie de brazo.

## 3. FLEXIONAR CADERA SENTADO



Subir pierna lentamente hacia el pecho, luego bajarla lentamente. Realizar movimiento intercambiando de pierna.

# FUERZA

## Recomendaciones:

Realice los ejercicios en el orden del dibujo

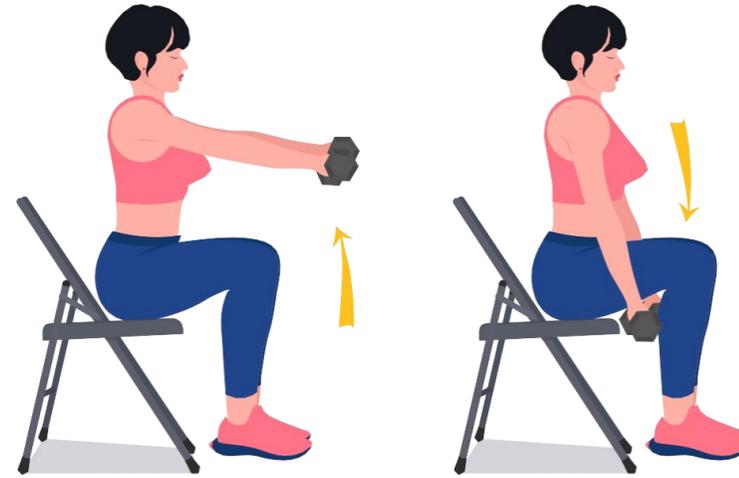
**1 Frecuencia:**  
10 repeticiones cada uno y descanso de 45 segundos después de cada ejercicio. Repita el circuito 3 veces. Descanse 3 minutos tras cada vuelta completa.

**2 Intensidad:**  
Mantenga una intensidad de ejercicio entre 5-6/10 según Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE) aumente o disminuya la intensidad del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.

**3 Alerta:**  
Deténgase, si se marea o se encuentra mal, si tiene náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

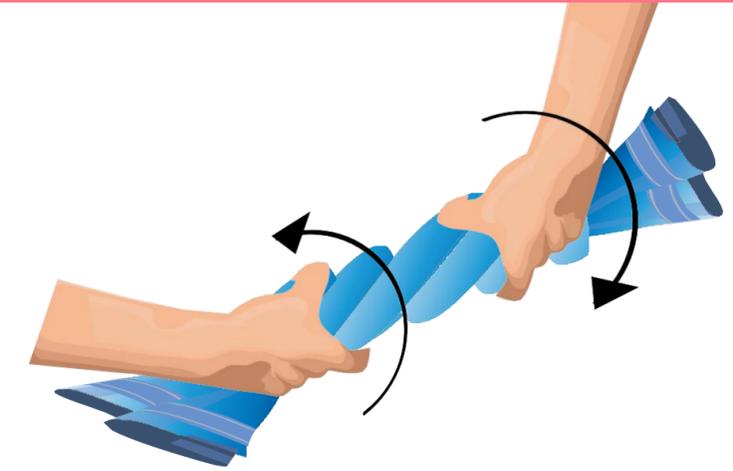
**4 Consulte con su médico:**  
Hable con su médico si no tiene la seguridad de si debe hacer alguno de los ejercicios.

## 4. ELEVACIONES FRONTALES



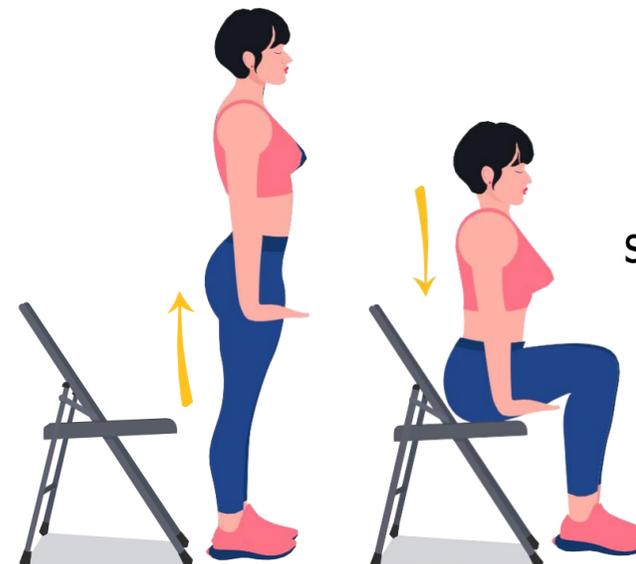
Sentado, con un objeto en cada mano, brazos extendidos a lo largo del cuerpo, eleve los brazos estirados sin llegar a la altura de los hombros.

## 5. ESTRUJAR UNA TOALLA



Sentado, con ambas manos, estruje una toalla, como si quisiera escurrirla, de derecha a izquierda y, después, al contrario.

## 6. LEVANTARSE Y SENTARSE



Se levantará y se sentará en una silla, si es necesario apóyese en algún familiar.

## 7. ABRAZARSE



Sentado, abra y cierre los brazos como si quisiera abrazarse a sí mismo.



Pertenece al siguiente grupo de personas si cumple con una o más características:

- 1** Realiza actividad física una o dos veces a la semana.
- 2** Tiene entre 18 y 64 años.
- 3** Tiene HTA (Hipertensión Arterial) y/o diabetes controlada.
- 4** No tiene limitaciones en la movilidad.

# FLEXIBILIDAD

## Recomendaciones:

- 1 Frecuencia:**  
Se puede hacer diariamente, pero mínimo 3 días a la semana.
- 2 Intensidad:**  
Nunca sobrepasar el umbral del dolor.
- 3 Duración:**  
10 a 30 segundos y realizando 3-4 repeticiones en cada estiramiento.
- 4 Consulte con su médico:**  
Hable con su médico si no tiene la seguridad de si debe hacer alguno de los ejercicios.

## CABEZA

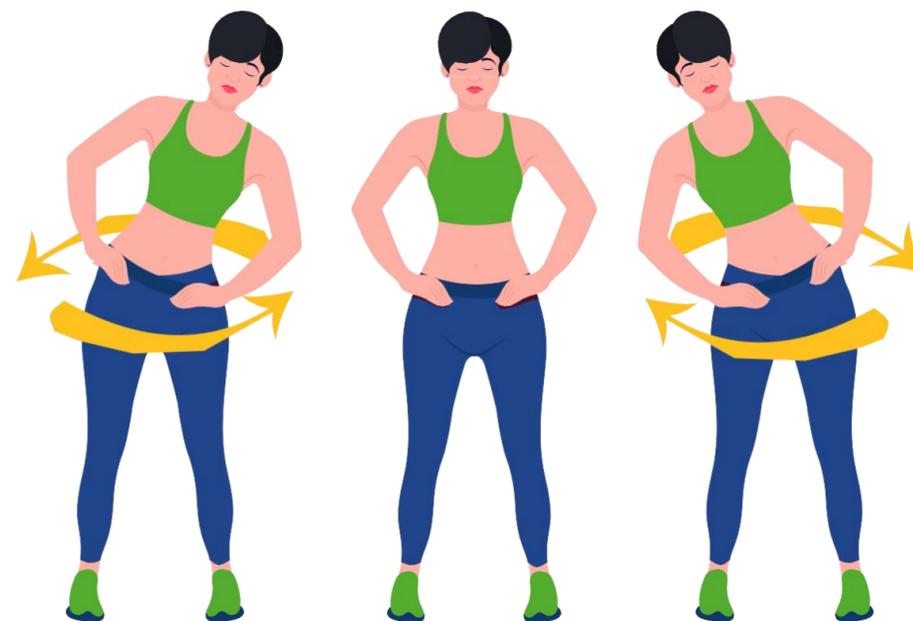
Mover la cabeza arriba y abajo

Girar hacia el lado derecho y luego al lado izquierdo



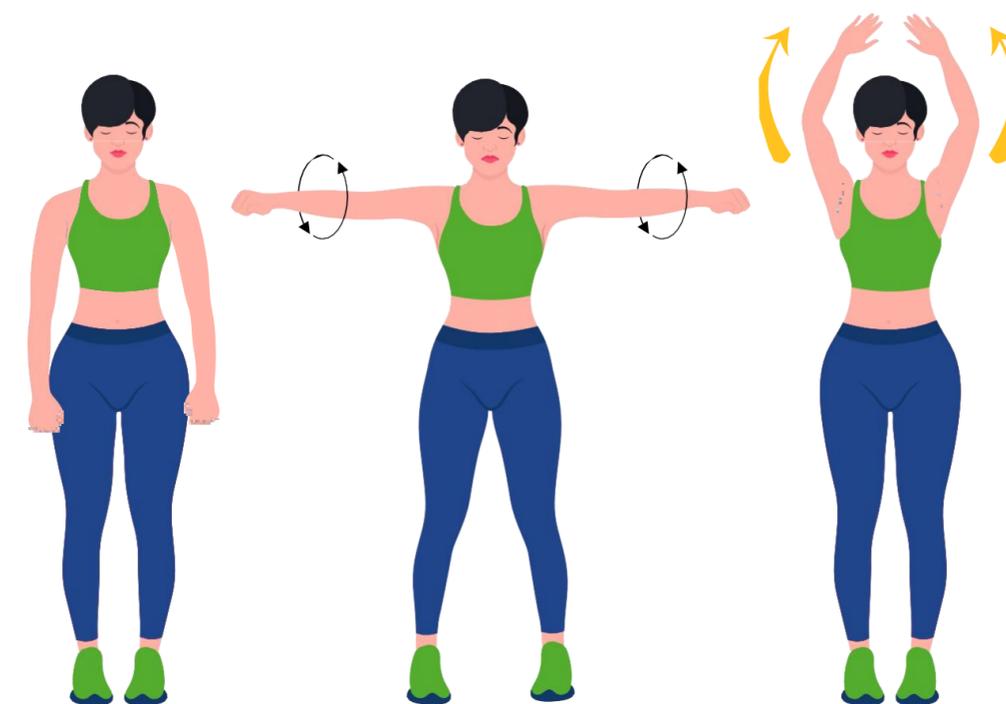
Inclinar la cabeza y acercar la oreja al hombro

## CINTURA



De pie, abrir las piernas al ancho de los hombros. Dibujar con su cadera un círculo hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

## HOMBROS



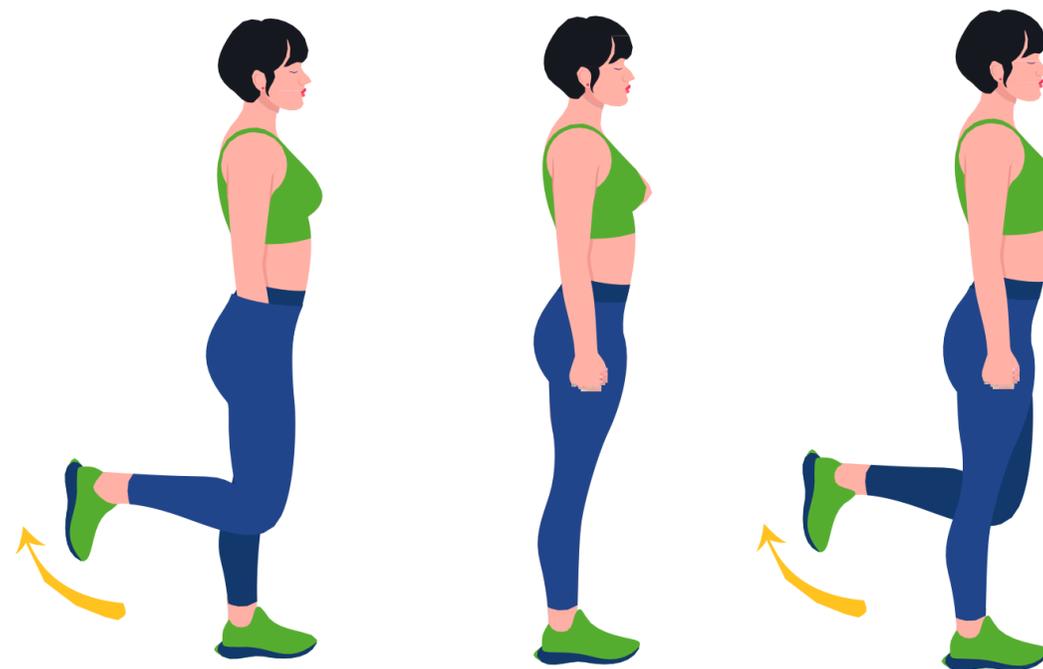
De pie, abrir las piernas al ancho de los hombros, luego realizar movimientos circulares con los brazos extendidos hacia los lados, luego subirlos y bajarlos lentamente.

# FLEXIBILIDAD

## Recomendaciones:

- 1 Frecuencia:**  
Se puede hacer diariamente, pero mínimo 3 días a la semana.
- 2 Intensidad:**  
Nunca sobrepasar el umbral del dolor.
- 3 Duración:**  
10 a 30 segundos y realizando 3-4 repeticiones en cada estiramiento.
- 4 Consulte con su médico:**  
Hable con su médico si no tiene la seguridad de si debe hacer alguno de los ejercicios.

## RODILLAS



Levantar el talón y llevarlo hacia los glúteos, realizar el movimiento intercambiando de piernas, puede hacerlo apoyando una mano en la pared.

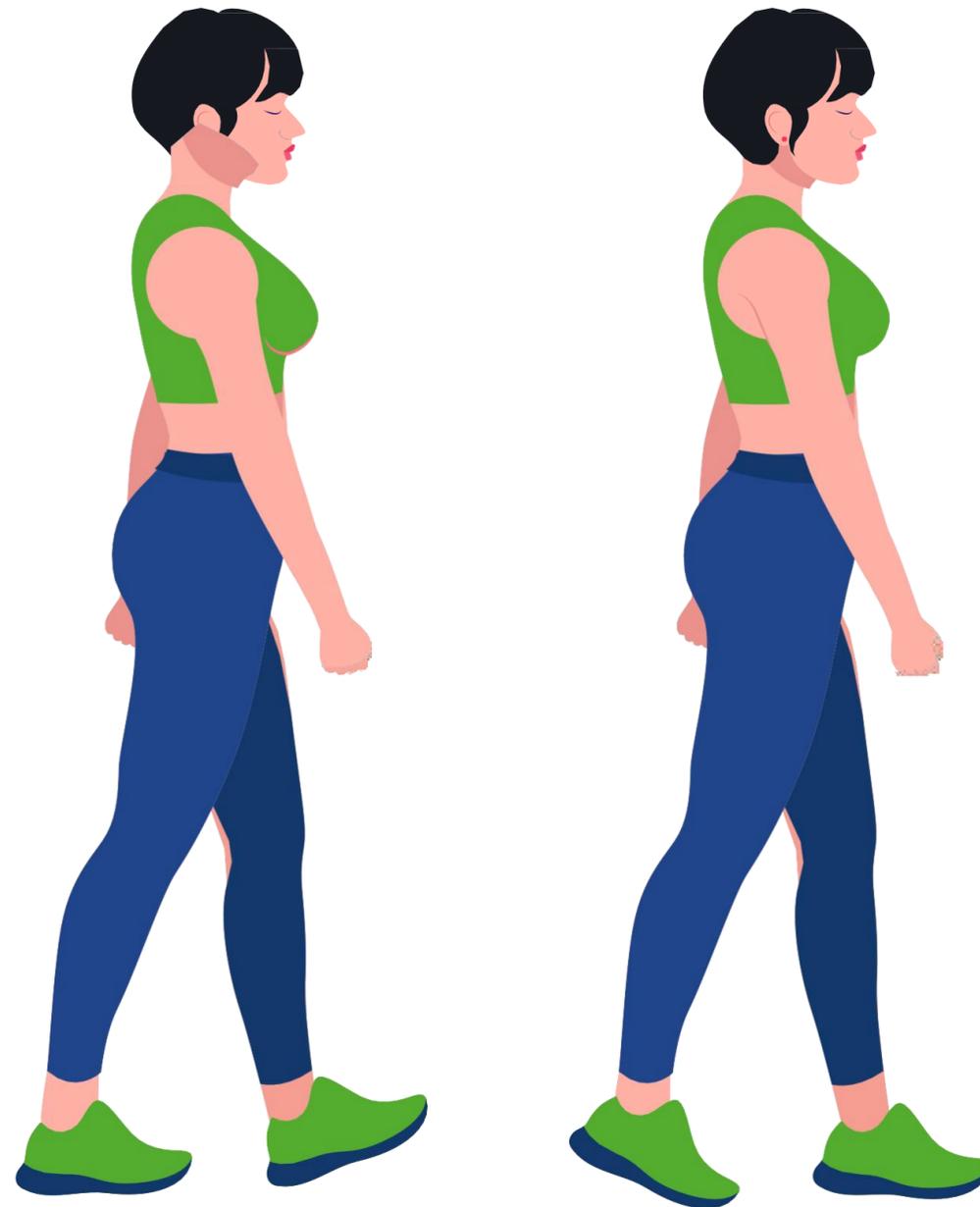
## TOBILLOS



De pie con ayuda o sentado. Levantar un pie del suelo, llevar la punta de este hacia arriba, hacia abajo y luego realizar movimientos circulares hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Realizar el movimiento intercambiando de pie.

### Recomendaciones:

- 1 Frecuencia:**  
A diario o de 3 a 5 días semanales.
- 2 Intensidad:**  
Camine a un ritmo que pueda mantener una conversación de manera continua pero que le cueste un poco de esfuerzo.
- 3 Duración:**  
2 series de 20 minutos descansando 1 minuto entre series. Termine las series caminando lentamente durante 2 minutos para relajarse.
- 4 Consulte con su médico:**  
Hable con su médico si no tiene la seguridad de si debe hacer alguno de los ejercicios.



Camine mirando al frente, no hacia el suelo.  
Primero apoye el talón y luego los dedos.  
Mantenga los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

# FUERZA

## Recomendaciones:

Realice los ejercicios en el orden del dibujo

1

### Frecuencia:

12 repeticiones cada uno y descanso de 30 segundos después de cada ejercicio. Repite el circuito 3 veces. Descanse 2 minutos tras cada vuelta completa.

2

### Intensidad:

Mantenga una intensidad de ejercicio entre 6-7/10 según Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE) aumente o disminuya la intensidad del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.

3

### Alerta:

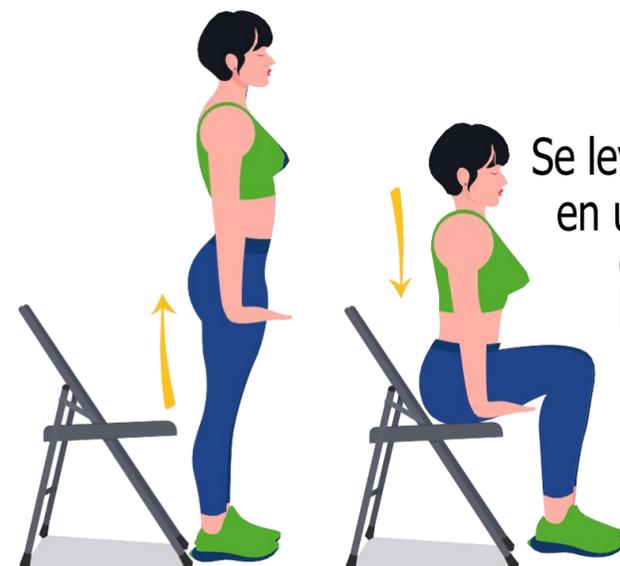
Deténgase, si se mareo o se encuentra mal, si tiene náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

4

### Consulte con su médico:

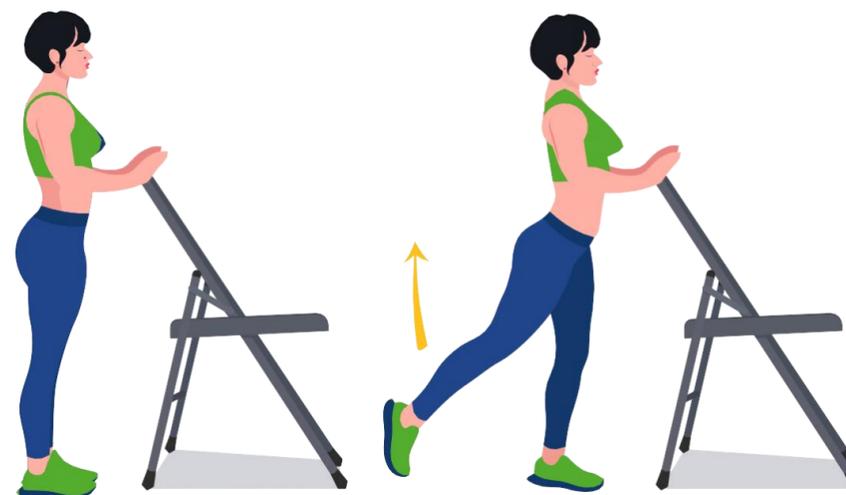
Hable con su médico si no tiene la seguridad de si debe hacer alguno de los ejercicios.

## 1. LEVANTARSE Y SENTARSE



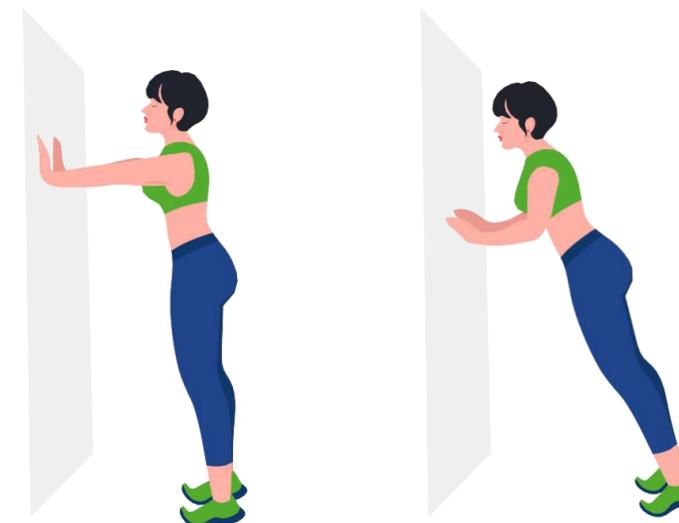
Se levantará y se sentará en una silla, sin ayuda o agarrándose ligeramente de una mesa.

## 3. EXTENSIÓN DE CADERA



De pie, agarrándose a una silla o una mesa, extenderá la pierna hacia atrás. Después realizará las repeticiones con la otra pierna.

## 2. FLEXIÓN EN PARED



De pie, apoyando ambas manos en la pared, simulará una flexión. Para ello flexionará y extenderá los brazos. Cuanto más se aleje de la pared, mayor dificultad.

## 4. REMO UNILATERAL



De pie ligeramente inclinado y apoyando la mano que no trabaja encima de una mesa o silla. Agarre con la otra mano un objeto (botella de agua, kilo de arroz, etc.) y tire del objeto hacia arriba llevando el brazo lo más cercano al cuerpo posible, elevando el codo.

# FUERZA

## Recomendaciones:

Realice los ejercicios en el orden del dibujo

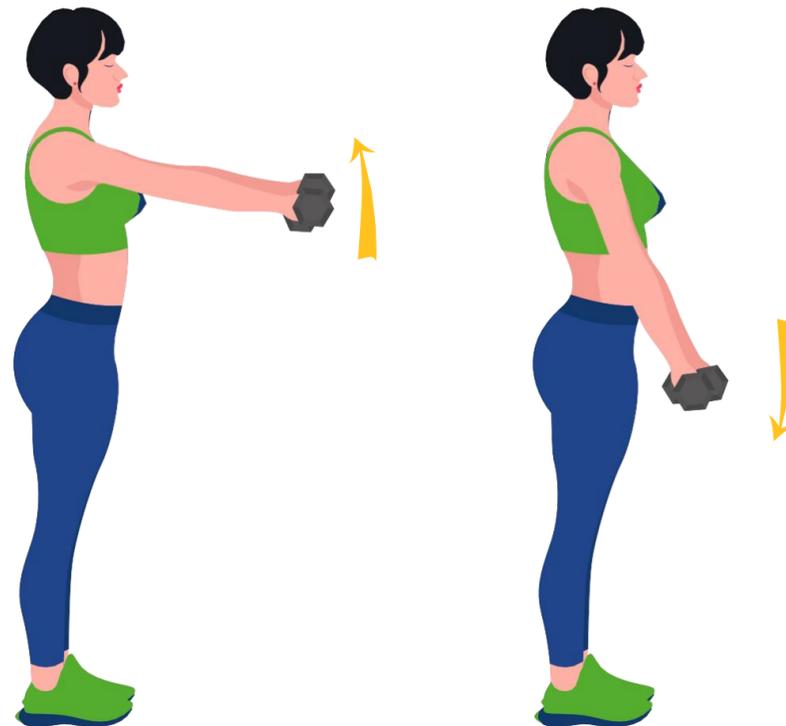
- 1 Frecuencia:**  
12 repeticiones cada uno y descanso de 30 segundos después de cada ejercicio. Repite el circuito 3 veces. Descanse 2 minutos tras cada vuelta completa.
- 2 Intensidad:**  
Mantenga una intensidad de ejercicio entre 6-7/10 según Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE) aumente o disminuya la intensidad del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- 3 Alerta:**  
Deténgase, si se mareo o se encuentra mal, si tiene náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.
- 4 Consulte con su médico:**  
Hable con su médico si no tiene la seguridad de si debe hacer alguno de los ejercicios.

## 5. PUENTE GLÚTEOS



En el suelo boca arriba, con ambos pies apoyados en el suelo, desprejarse del suelo, elevando la cadera para después volver a esta posición.

## 6. ELEVACIONES FRONTALES



De pie, con un objeto en cada mano, brazos extendidos a lo largo del cuerpo, eleve los brazos estirados sin llegar a la altura de los hombros.

## 7. ELEVACIÓN DE RODILLAS



De pie, cambie la posición de sus piernas, extienda la pierna derecha y doble la pierna izquierda mientras cambia la posición de sus brazos. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido.



### SUEÑO

Intente dormir 7 u 8 horas diarias para mantenerse activo y con mayor energía.



### BIENESTAR PSICOLÓGICO

Además de mantenerse activo físicamente, le recomendamos que cultive sus relaciones sociales y realice actividades como leer el periódico, jugar a las cartas, ajedrez o realizar crucigramas.



### ALIMENTACIÓN

Para mejorar la fuerza de sus músculos y huesos recuerde comer alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, leche y huevos).



# GRACIAS