

*Hoja educativa para el paciente del Danbury Hospital*

**Ejercicios para el corazón**

**EJERCICIO**

La mayoría de nosotros tiende a olvidar que el corazón es un músculo y que al igual que cualquier músculo puede mejorar con el ejercicio. El corazón puede fortalecerse a través de ejercicios que aumentan progresivamente la demanda de oxígeno del organismo. A estos se les llama ejercicios aeróbicos.

**EJERCICIOS PARA EL CORAZÓN**

El buen estado de salud cardiorrespiratoria es importante para mantener un corazón y un sistema circulatorio sanos. El oxígeno es un elemento vital para el funcionamiento adecuado de todos los sistemas de órganos del cuerpo. Es esencial para la producción de energía del organismo. Al mejorar la capacidad del corazón y de los vasos sanguíneos de proporcionar oxígeno al organismo, el acondicionamiento aeróbico mejora la capacidad del organismo de tomar y utilizar el oxígeno.

Durante el ejercicio el corazón, como músculo, debe responder aumentando su ritmo de contracción, lo que se mide por la cantidad de latidos por minuto. También debe aumentar la fuerza de cada contracción, lo que se mide mediante la presión arterial. Esto ayuda al corazón a bombear más sangre a los músculos para que puedan funcionar mejor.

**Calentamiento**

Al calentar, los vasos que suministran la sangre a sus músculos se ensanchan, aumentando la cantidad de sangre y, por lo

tanto, el oxígeno que llega a ellos. A medida que llega más oxígeno a sus músculos, estos se vuelven más flexibles y menos vulnerables a las lesiones debidas a la distensión muscular. También se pueden contraer con más fuerza. Su corazón también se beneficia del calentamiento. Comience su actividad a un ritmo más lento y más relajado. A medida que aumenta el nivel de actividad, sus músculos utilizan más oxígeno y su temperatura aumenta.

**Ejercicio aeróbico**

El ejercicio aeróbico se refiere a aquellas actividades que aumentan la demanda de oxígeno por parte del organismo durante períodos prolongados, como por ejemplo, caminar, andar en bicicleta, remar, nadar, correr y esquiar en la nieve. Esto entrena al organismo a tomar, transportar y utilizar oxígeno. El ejercicio aeróbico también se conoce como ejercicio cardiovascular o cardiorrespiratorio. Cardio se refiere al corazón, vascular a los vasos sanguíneos y la circulación, y respiratorio a los pulmones y el aparato respiratorio.

**Principio FITT**

Hay cuatro factores a tener en cuenta al elaborar un programa de ejercicios adecuado, llamado el principio FITT. **Frecuencia:** cantidad de veces por semana que hace ejercicio. **Intensidad:** con cuanta energía trabaja durante el ejercicio. **Tiempo (duración):** cuánto dura su sesión de ejercicios. **Tipo:** el tipo de actividad en la que participa.

Recomendaciones:

**Frecuencia:** 3 a 5 veces por semana.

**Intensidad:** 60 a 75% de la frecuencia cardíaca máxima.

**Tiempo:** 30 a 60 minutos de actividad aeróbica.

**Tipo:** cualquier ejercicio que utilice los grupos de músculos grandes.

**Vuelta a la calma**

No se recomienda detener el ejercicio en forma abrupta como tampoco se recomienda comenzar el ejercicio repentinamente. Durante su sesión de ejercicio su corazón ha estado bombeando grandes cantidades de sangre para suministrar oxígeno a sus

músculos. Los músculos de sus piernas han estado actuando como una segunda bomba, contrayéndose y expandiéndose para impulsar la sangre de regreso a su corazón. Si detiene el ejercicio repentinamente, los músculos de sus piernas dejan de bombear y la sangre puede acumularse en sus piernas en lugar de regresar hacia arriba. El suministro de sangre a su cerebro se reduce repentinamente, dejándolo mareado. Su corazón debe aumentar su ritmo para compensar el trabajo que han estado haciendo los músculos de las piernas. Este trabajo adicional pueden ponerlo en riesgo de aumentar la cantidad de arritmia del corazón. Para volver a la calma, reduzca lentamente su nivel de actividad.