



Actividad física en casa

La insuficiencia cardiaca puede generar mayor dificultad para realizar las actividades cotidianas. Sin embargo, esto puede mejorarse incluyendo la actividad física en la rutina.

El reposo absoluto debe evitarse, en lo posible, puesto que el ejercicio y desarrollo de tareas cotidianas, de forma segura, contribuyen con el bienestar y la salud, mejorando los síntomas de la enfermedad.

Ejercicio:

- Realice ejercicios como: caminar, bailar o montar bicicleta, durante mínimo 30 y 40 minutos, entre 3 y 4 días a la semana.

El ejercicio debe ser **gradual y progresivo**. Debe empezar con esfuerzos pequeños e incrementarlos lentamente, por ejemplo:



Haga 5-10 minutos más de ejercicio o camine medio kilómetro más cada semana, hasta lograr un ejercicio moderado (no debe ser extenuante).

Si presenta síntomas como:

- Asfixia
- Cansancio exagerado
- Dolor en el pecho
- Otros

Debe descansar durante un tiempo hasta que se haya recuperado.

Tenga en cuenta las precauciones:



- Suspnda o no comience los ejercicios si presenta dolor en el pecho, fiebre o malestar general.
- Realice calentamiento previo y posterior estiramiento a la actividad física para evitar lesiones.
- Utilice tapabocas para realizar ejercicio fuera de casa (pandemia por Covid-19).

Estas indicaciones pertenecen a una guía general, es posible que el equipo de Fisioterapia, su médico o enfermera del programa de Falla Cardíaca recomienden actividades más específicas según el caso o estado de la enfermedad.

Ante cualquier duda o inquietud, consulte:

Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca
Tel: 331 9090 Ext. 7445
Cel: 312 769 2310



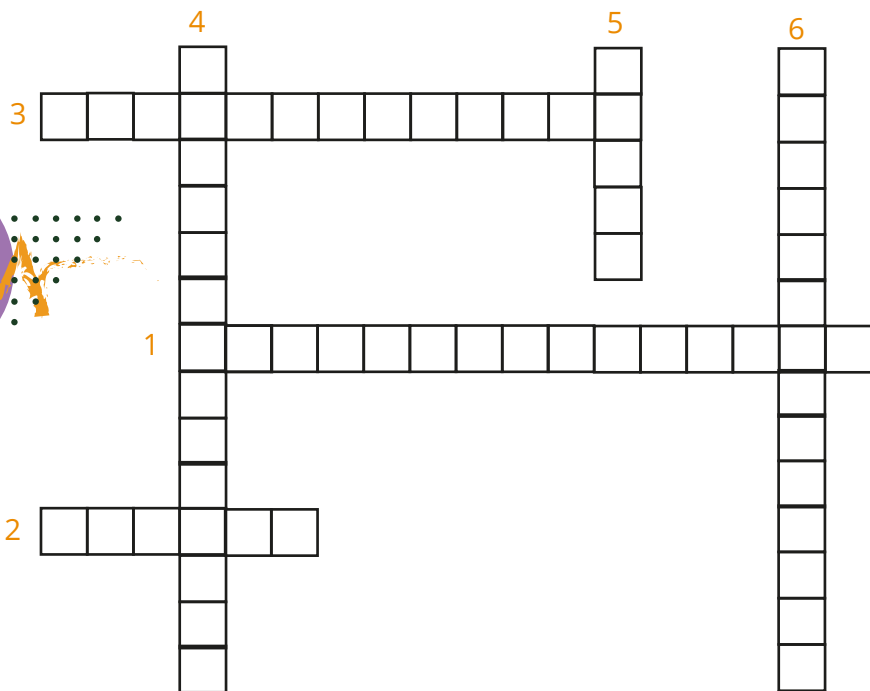
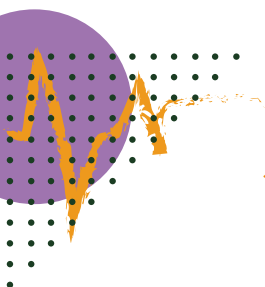
Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Ejercicio
- Caminar
- Calentamiento
- Movilidad
- Corazón
- Estiramiento
- Bienestar
- Deporte
- Dolor
- Salud
- Dinamismo
- Insuficiencia cardiaca
- Actividad física
- Bailar

I	D	E	F	B	A	I	L	A	R	M	A	S	L	D	G	H	I	J
N	A	E	L	M	O	C	Z	S	A	U	V	C	J	M	P	K	V	N
S	C	V	P	D	F	H	Y	N	S	A	L	U	D	O	T	H	Y	X
U	T	D	E	O	I	C	U	L	B	G	D	L	Z	B	Q	E	B	M
F	I	K	Q	A	R	N	C	A	X	N	Q	K	S	V	B	N	C	E
I	V	N	Y	R	F	T	U	H	Y	A	S	Z	W	B	X	A	Y	S
C	I	Z	A	N	W	K	E	L	D	O	L	O	R	K	L	H	X	T
I	D	O	K	V	L	V	A	Q	C	G	K	S	J	E	I	G	C	I
E	A	C	B	I	E	N	E	S	T	A	R	Z	N	T	S	M	Z	R
N	D	Q	N	U	J	X	X	K	O	D	F	T	D	I	I	O	J	A
C	F	J	A	O	E	A	S	W	N	C	A	M	I	N	A	R	S	M
I	Y	E	G	P	R	S	O	Y	D	M	I	O	W	N	E	L	U	I
A	S	Z	P	S	C	C	S	F	I	H	D	V	R	K	R	T	N	E
C	I	W	R	X	I	R	D	E	N	G	A	I	J	U	E	W	O	N
A	C	K	B	E	C	W	N	L	A	K	S	L	O	G	B	I	G	T
R	A	G	I	S	I	T	A	R	M	Y	A	I	H	U	S	U	K	O
D	M	Y	X	H	O	S	G	B	I	C	E	D	P	F	R	C	Q	Z
I	P	Q	D	F	U	B	U	S	S	Q	K	A	S	H	X	Y	V	P
A	V	G	Y	Q	W	U	Q	N	M	J	Q	D	R	V	P	R	E	A
C	H	U	N	P	V	R	G	C	O	R	A	Z	O	N	L	H	Q	J
A	W	I	O	Z	T	J	P	Y	R	A	S	X	W	U	G	R	S	C

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Lo que se realiza para contribuir con el bienestar y la salud, mejorando los síntomas de la enfermedad.
- 2 Ejercicio recomendado para mejor función cardiaca.
- 3 Actividad que se debe realizar previamente al ejercicio.

Verticales:

- 4 Debe evitarse para contribuir con el bienestar y la salud.
- 5 Síntoma que indica suspender el ejercicio.
- 6 Enfermedad cuyos síntomas mejoran con la realización de actividad física.

