



# *X-Plain™*

## *Ejercicios para un corazón sano*

### **Sumario**

La enfermedad del corazón es la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Casi medio millón de norteamericanos muere cada año debido a la enfermedad del corazón.

Además de comer saludable y de reducir el estrés en su vida, el ejercicio es una de las cosas que USTED puede hacer para reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Cada vez hay más evidencia que indica que el estar físicamente activo ayuda a fortalecer el corazón y a prevenir los ataques al corazón.

Este sumario le ayudará a entender los beneficios de estar físicamente activo. También le mostrará tablas de ejercicios y consejos.

#### **Beneficios**

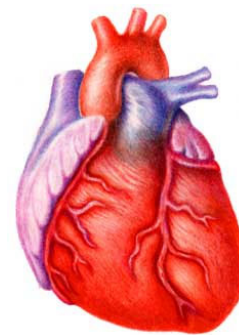
El corazón es un músculo que bombea sangre al cuerpo. Como cualquier otro músculo, la actividad física ejercita al corazón y lo mantiene fuerte. Esto se llama acondicionamiento del corazón.

Un corazón fuerte bombea la sangre con más eficacia. Un corazón bien condicionado bombea la misma cantidad de sangre en 50 latidos que lo que le tomaría en 75 latidos al corazón de una persona inactiva.

Un corazón débil no bombea tan eficazmente como un corazón condicionado. Esta condición aumenta el riesgo de tener enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos.

Otros factores que pueden causar enfermedad del corazón incluyen:

#### **1. Colesterol alto**



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

2. Presión arterial alta
3. Obesidad
4. Estrés
5. Diabetes

Todos éstos se consideran factores de riesgo. El ejercicio nos ayuda a controlarlos.

Mantenernos físicamente activos nos ayuda a disminuir el nivel de colesterol y a mantenerlo a un nivel aceptable.

El ejercicio consume energía, lo cual reduce el peso y la grasa.

El ejercicio ayuda a controlar el estrés, a combatir la ansiedad y la depresión y a sentirse relajado.

Además de mejorar la salud del corazón, el mantenerse activo tiene otros beneficios.

Hacer ejercicio regularmente nos hace sentir mejor físicamente y tonifica los músculos. El ejercicio ayuda a las personas que están sobrepeso a perder peso y a los que no tienen este problema, les ayuda a evitar que suban de peso.

El ejercicio nos da más energía porque aumenta nuestra resistencia. La resistencia se define como la cantidad de tiempo que se puede hacer ejercicio sin cansarse.

Los ejercicios que uno puede hacer estando solo, tales como trotar o nadar, nos ofrecen tiempo para pensar en nuestras vidas sin ser interrumpidos.

Los ejercicios que se realizan en equipo nos ayudan a hacer nuevas amistades y a mejorar nuestra vida social.

El ejercicio mejora la calidad del sueño.

### **Tipos de actividad física**

Los niveles de actividad física pueden dividirse en 4 categorías:

1. Inactivo
2. Moderadamente activo

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

3. Activo con ejercicio regular
4. Activo con ejercicio regular aeróbico

Las personas inactivas no hacen ejercicio regularmente. Evitan las actividades físicas tales como cortar el césped, subir las escaleras o caminar hasta el televisor para cambiar el canal o hasta el teléfono para contestarlo.

Las personas inactivas tienen un riesgo más alto de sufrir de enfermedad del corazón. Cualquier tipo de actividad física puede ayudar a tener un estilo de vida más saludable.

Las personas moderadamente activas incorporan algún tipo de actividad física en sus quehaceres diarios. Entre estas actividades se incluyen: cortar el césped, lavar el coche, pasarle la aspiradora a la alfombra, usar las escaleras en vez del ascensor o caminar hasta la casa del vecino en vez de llamar por teléfono.

El cuerpo necesita 30 a 60 minutos de actividad física diariamente para mantenerse sano. Si usted incluye la actividad física en su vida diaria, puede beneficiar significativamente al corazón.

Para que el corazón esté bien condicionado y bombee la misma cantidad de sangre con menos latidos, el ejercicio se debe hacer de forma vigorosa. Durante el ejercicio, la frecuencia cardíaca aumenta significativamente. A este ejercicio se le llama ejercicio aeróbico.

Algunos tipos de ejercicio podrían proporcionar muchos beneficios pero NO se consideran aeróbicos. Ejemplos son: la jardinería, el béisbol, caminar de paseo, el ping-pong, el boliche y levantar pesas.

Entre los ejercicios aeróbicos se incluyen actividades tales como el baile aeróbico, el ciclismo, la natación, las caminatas rápidas, subir escaleras, correr y remar.

### **Sugerencias para comenzar**

Si usted es una persona inactiva, puede empe-



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

zar a ser más activo si incluye algunas actividades en sus quehaceres diarios. Aquí están las 10 sugerencias que le proponemos:

1. Camine hasta el televisor para cambiar el canal en vez de usar el control remoto
2. En el trabajo, use las escaleras en vez del ascensor.
3. Camine hasta el centro comercial en vez de conducir.
4. Camine hasta la oficina de su colega en vez de llamar por teléfono.
5. Suba las escaleras en vez de usar las escaleras mecánicas en los centros comerciales y en los aeropuertos.
6. Corte el césped y limpie la nieve usted mismo, en vez de contratar a otras personas para que lo hagan.
7. Lave el coche a mano.
8. Pase la aspiradora y haga los quehaceres domésticos más a menudo.
9. Vaya a buscar la pizza en vez de pedir que se la lleven a la casa.
10. Cuide del jardín o rastrille el césped.

### **Sugerencias para el ejercicio**

Aquí están 10 sugerencias para practicar ejercicio.

1. Elija actividades que usted disfrute.
2. Haga ejercicio por lo menos 30 minutos diariamente. Si lo necesita, divida el tiempo en 3 sesiones de 10 minutos en vez de realizar una sesión de 30.
3. Si usted no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo, empiece de manera gradual para darle la oportunidad al cuerpo a que se prepare para hacer ejercicios más vigorosos.
4. Haga ejercicios de calentamiento y de estiramiento antes de hacer ejercicio.
5. Haga el ejercicio a su propio ritmo.
6. Al final de la sesión de ejercicios, disminuya el paso de manera gradual.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

7. Después de la sesión de ejercicios, haga ejercicios de estiramiento.
8. Si usted falta a algunas sesiones, comience de nuevo con un nivel de actividad más bajo que el que tenía antes.
9. Si usted se aburre con el ejercicio actual, cambie a otro.
10. Para bajar de peso, es importante que usted disminuya el consumo de calorías además de seguir con los ejercicios.



### **Entrenamiento de resistencia**

Se recomienda que todo adulto levante pesas, ejercicio que también se llama entrenamiento de resistencia. Aquí tiene usted algunas sugerencias:

1. Haga entrenamiento de resistencia de 2 a 3 veces por semana con un mínimo de un día de descanso entre las sesiones.
2. Empiece cada sesión con ejercicios de calentamiento por cinco minutos.
3. Comience con pesas que usted puede levantar sin demasiado esfuerzo.
4. Elija por lo menos una serie de 8 a 10 ejercicios que ejerciten los grupos de músculos más importantes: los brazos, los hombros, el pecho, los músculos abdominales, los músculos de la espalda, las caderas y las piernas.
5. Siga las instrucciones de seguridad en todas las máquinas. Pida ayuda si no sabe usar las máquinas.
6. Cuando haga ejercicio, exhale al levantar la pesa e inhale cuando regrese la pesa a la posición inicial.
7. Repita cada ejercicio 10 á 15 veces hasta que los músculos estén suficientemente cansados.
8. Después de varias sesiones, cuando usted note que se vuelve más fuerte, aumente gradualmente la cantidad de peso o el número de repeticiones.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

9. Para aumentar la resistencia, aumente el número de repeticiones sin aumentar la cantidad de peso.

## Los ejercicios aeróbicos

Al hacer ejercicio, el cuerpo necesita más oxígeno. El corazón debe trabajar más ardua y rápidamente para llevar más oxígeno a los músculos.

Cuando el corazón trabaja arduamente para transportar el oxígeno, la frecuencia cardíaca se acelera. El nivel máximo al que la frecuencia cardíaca debe ascender se llama frecuencia cardíaca máxima.

La frecuencia cardíaca máxima varía con la edad; una manera rápida de calcular la frecuencia cardíaca máxima es restarle su edad al número 220. Una persona de 40 años debe tener una frecuencia cardíaca máxima de  $220 - 40 = 180$  latidos por minuto.

El objetivo del ejercicio aeróbico es incrementar la frecuencia cardíaca entre el 50 y el 75% con respecto a la frecuencia cardíaca máxima; esto se llama la *zona óptima* de frecuencia cardíaca. Por eso, una persona de 40 años deberá tener una frecuencia cardíaca entre 90 y 135 latidos por minuto mientras hace ejercicio.

Usted puede necesitar varios meses hasta que logre llegar a su zona óptima de frecuencia cardíaca. También es posible lograr que la frecuencia cardíaca llegue hasta el 85% de su frecuencia cardíaca máxima si usted continúa haciendo ejercicio regularmente.

Usted puede medir el pulso al tocar las arterias carótidas en el cuello o la arteria radial en la muñeca con las puntas de los dedos. Cuente el número de latidos que sienta en 15 segundos, luego multiplíquelo por 4 para conseguir la frecuencia cardíaca por minuto.

Si la frecuencia cardíaca está por debajo de su zona óptima, usted debe aumentar la intensidad del ejercicio. Si la frecuencia cardíaca está por encima de su zona óptima, debe disminuir la intensidad del ejercicio. Si usted tiene cualquier problema médico, debe hablar con el médico antes de empezar un programa de ejercicios. Algunos de los medicamentos que usted toma podrían hacer bajar la frecuencia cardíaca. Un caso como éste quizá requiera ajustar su zona óptima de frecuencia cardíaca según sea necesario.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Los riesgos del ejercicio

Cuando el ejercicio se hace correctamente, presenta pocos riesgos. A continuación se dan algunas sugerencias para hacer ejercicio con seguridad.

1. Si usted padece o nació con una enfermedad del corazón, consulte con el cardiólogo acerca del tipo de ejercicio que puede hacer.
2. Usted debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente si empieza a sentir dolor o pesadez en el pecho o en el cuello, ya que puede ser una señal temprana de un ataque al corazón. No es normal que se sienta dolor en el hombro o en el brazo izquierdo, lo cual también podría indicar que está a punto de sufrir un ataque al corazón.
3. El ejercicio puede poner presión en las articulaciones, causando dolor en la rodilla y en el tobillo. Es importante que usted haga ejercicio correctamente, teniendo cuidado de no hacer esfuerzo excesivo en ninguna articulación.
4. Infórmese de las técnicas que sean seguras para el uso de equipos de ejercicio.
5. Si usted empieza a sentir vértigo o mareos, puede ser que sufra de agotamiento por exceso de calor. Si la temperatura de su cuerpo sube demasiado y usted deja de sudar, probablemente se trata del padecimiento más grave relacionado con el exceso de calor. En cualquiera de estos casos, usted debe descansar y tomar muchos líquidos.
6. Cuando el clima está frío, use ropa abrigada para hacer ejercicio afuera.
7. Para proteger las articulaciones del estrés y del dolor, use zapatos de buena calidad que sean apropiados para la clase de ejercicio que usted haga.
8. Espere por lo menos 2 horas después de una comida normal antes de hacer ejercicio. Después de hacer ejercicio, espere por lo menos 20 minutos antes de comer cualquier alimento.
9. Es importante tener en cuenta las medidas de seguridad mientras se haga ejercicio: use un casco mientras corre bicicleta y use gafas protectoras cuando juega al racquetball. También es importante usar luces en la parte frontal y en la parte trasera de la bicicleta si la usa de noche.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

10. Use el sentido común al hacer ejercicio; no corra en calles cubiertas de hielo, no camine por calles oscuras y peligrosas, no ande en bicicleta por las calles cuando haya demasiado tráfico.



## Resumen

Hoy, menos trabajos requieren de mucha actividad física. Por eso, la mayoría de los norteamericanos no realizan ningún ejercicio físico en el trabajo.

El ejercicio físico regular le ayuda a condicionar el corazón y los pulmones, a prevenir los ataques al corazón y a reducir el estrés.

Comenzar un exitoso programa de ejercicio puede ser fácil: · si usted escoge actividades que disfruta · si comienza con objetivos realistas · y si gradualmente incrementa la intensidad del ejercicio.

¡Los beneficios a corto plazo y a largo plazo valen la pena!

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.