

# El ejercicio y la ENFERMEDAD CARDÍACA

Tener una enfermedad cardíaca no debería impedirle ser una persona activa. El ejercicio frecuente puede ayudar a mantener bajo control la enfermedad cardíaca.

## Tenga presente estos consejos:



### Sepa cuáles son los signos de que hay un problema.

Comuníquese con su médico lo antes posible si siente algo de lo siguiente cuando hace ejercicio:

- Falta de aire.
- Mareos.
- Náuseas.
- Pérdida de color en la piel.
- Entumecimiento en el brazo.

Si tiene dolor en el pecho más alguno de estos síntomas durante más de unos minutos, llame al 911.



### Haga ejercicios de "intensidad moderada".

Intente ejercitar al menos dos horas y media por semana, y elija ejercicios que aceleren los latidos y la respiración. Debería poder hablar, pero no cantar.



### Preguntas para hacerle a su médico:

- ¿Con quién puedo hablar sobre el programa de ejercicios apropiado para mí?
- ¿Qué recursos sobre ejercicios recomienda?
- ¿Qué ejercicios debería evitar?



**Manténgase abrigado.** El aire frío puede hacer que el corazón se esfuerce más. Si va a hacer ejercicio al aire libre, vístase en capas y cúbrase la boca y la nariz.