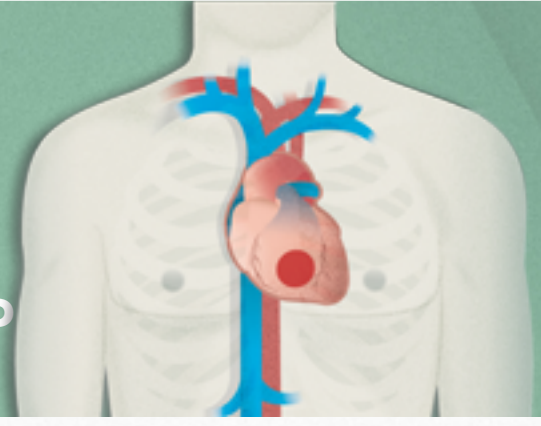



# ACTIVA TU CORAZÓN


EL EJERCICIO, CLAVE PARA TU SALUD



**1.** 


## Calienta motores antes de empezar

Camina despacio, mueve los hombros y brazos, y estíralos suavemente.

**2.** 

## Mejor ejercicio aeróbico

Que sea fácil de realizar, como caminar, montar en bicicleta o nadar.

**3.** 


## Bicicleta estática

Para pacientes con más edad o algún problema de sobrepeso.

**4.** 

## Ve a la montaña

Pero no superes los 1.000 metros de altitud durante el primer año después de la cardiopatía.

**5.** 


## Sin llegar a la fatiga

Si te sientes fatigado o tienes palpitaciones, para. Consúltalo con tu médico.

**6.** 

## Controla tu pulso

De manera manual en la arteria de la muñeca o con un pulsómetro.

**7.** 


## Ojo a la temperatura

Evita las temperaturas extremas, sobre todo el frío, y cuando la humedad sea elevada.

**8.** 

## Aprende a respirar

En la inspiración notarás como el aire presiona el abdomen y llena los pulmones. En la espiración, los músculos se relajan.

**9.** 

## El final es importante

Haz estiramientos musculares para evitar lesiones.

**10.** 

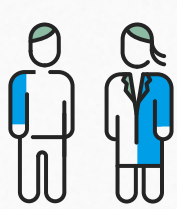
## Entrena sin prisas

Como mínimo 4 días. Comienza con 20 minutos y aumenta progresivamente.

## Sabías que caminar...

- 30-60 minutos al día reduce de manera drástica el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.
- 30 minutos reduce los síntomas de depresión.
- 75 minutos a la semana a paso ligero puede aumentar la esperanza de vida.
- 2 horas a la semana disminuye el riesgo de sufrir infarto cerebral.
- 4 horas a la semana reduce el riesgo de fractura de cadera.

## Conoce tus capacidades



**Habla con tu médico.**  
Para saber qué deporte es el más adecuado para ti



**Prueba de esfuerzo.**  
Se aconseja para determinar tu estado de salud.



**Si haces deporte, hidrátate.**  
Antes, durante y después del ejercicio.

