

Averigüe lo que puede hacer por su corazón en www.sistertosister.org

- Infórmese sobre las enfermedades del corazón.
- Encuentre un centro para pruebas de detección.
- Evalúe su nivel personal de riesgo.
- Elabore un plan de acción personal.
- Anote el progreso de la salud de su corazón.
- Pida asesoramiento a los expertos.
- Ofrezca y obtenga apoyo comunitario.
- Descubra consejos diarios sobre la salud del corazón... ¡y mucho más!



Sister to Sister: The Women's Heart Health Foundation, es una organización nacional 501(c)(3) sin fines de lucro, que se dedica a prevenir las enfermedades del corazón de las mujeres al:

- Ofrecerles chequeos cardíacos para promover la detección temprana y el tratamiento de las enfermedades del corazón y sus factores de riesgo.
- Aumentar la sensibilización de que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres en Estados Unidos.
- Ayudarles a hacer cambios saludables en su estilo de vida para reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

SISTER TO SISTER

4701 Willard Avenue, Suite 223
Chevy Chase, MD 20815
Tel: 1.888.718.8033
Email: info@sistertosister.org
www.sistertosister.org

Estos materiales acerca de la salud cardiaca fueron traducidos por AARP.

Ejercicio físico para el corazón



USTED TIENE EL PODER PARA TENER UN CORAZÓN SANO



SISTER TO SISTER
The Women's Heart Health Foundation

La conexión entre el ejercicio y la salud del corazón

La actividad física es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir sus posibilidades de sufrir una enfermedad cardíaca o tener un infarto. Esto se debe a que la actividad física ayuda a evitar muchos factores de riesgo importantes: le permite bajar de peso, y disminuir la presión arterial, la glucosa en sangre y el colesterol.

Reflexione acerca de su nivel de actividad física actual e incorpore los cambios que considere necesarios.

Cualquier cantidad de actividad física, no importa cuán pequeña, es mejor que nada. La clave es incrementar la duración e intensidad poco a poco. A la larga, las mujeres necesitan hacer ejercicios aeróbicos y de fuerza muscular. A continuación, se indican algunas pautas a seguir.

Ejercicios aeróbicos: Intente realizar una actividad aeróbica moderada por lo menos 2 horas y media por semana o una hora y 15 minutos de actividad intensa. Si recién está comenzando, trate de hacer actividades aeróbicas moderadas durante diez minutos a la vez. Si usted ya ha realizado actividad física durante un tiempo, trate de aumentar a cinco horas o más de actividad moderada o a dos horas y media de actividad intensa por semana.

Cómo definir las actividades aeróbicas moderadas: Usted puede hablar pero no puede cantar mientras las realiza. Algunos ejemplos son: caminar rápido, ejercicios aeróbicos en el agua, baile en línea, andar en bicicleta por un terreno llano.

Cómo definir las actividades aeróbicas intensas: Usted sólo puede pronunciar algunas palabras sin que le falte el aire. Algunos ejemplos son: nadar largas distancias, andar rápido en bicicleta, trotar o correr, o hacer danzas aeróbicas.

Ejercicios de fortalecimiento muscular: Las mujeres deben hacer ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos dos veces por semana.

Ejemplos de estas actividades: Tareas pesadas de jardinería (cavar, palear), levantar pesas, flexiones en el suelo o contra la pared, cuclillas o ejercicios con bandas de resistencia.

Entre nosotras...



Antes de hacer su actividad física

- Precaliente los músculos (con una caminata rápida, etc.) durante 10 a 15 minutos antes de comenzar su entrenamiento.
- Ponga música con un ritmo rápido. Puede ayudarla a entrenar más rápido y duro, y a quemar más grasas y calorías.
- Beba agua y mantenga una botella a su alcance durante y después del ejercicio. La cantidad de agua que debería beber puede variar, pero ocho onzas (un vaso) es una buena medida. (Algunas personas deben limitar su ingesta de líquidos así que consulte con su médico).

SÍ, USTED PUEDE LOGRAR UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA

Diez cambios saludables para el corazón

1. Establezca metas fáciles de medir y que sepa que puede mantener, en vez de apuntar demasiado alto.
2. Lleve un registro de su actividad para poder hacer un seguimiento de las actividades que realiza y por cuánto tiempo.
3. Planifique su programa de ejercicios con anticipación para saber qué actividad le toca y por cuánto tiempo.
4. Elija actividades que disfrute. Si una actividad no le gusta, probablemente no querrá practicarla con regularidad.
5. Trabaje en grupo con un pariente o amigo. Esto la mantendrá motivada y será más divertido.
6. Aumente la intensidad de las actividades a medida que se sienta más fuerte y el ejercicio comience a formar parte de su rutina.
7. Varíe los tipos de ejercicios para no aburrirse.
8. Busque maneras de incrementar la actividad física en su vida cotidiana. Suba por las escaleras en lugar de tomar el ascensor, estacione lejos de la entrada del centro comercial, juegue a la mancha con sus hijos.
9. Si usted no tiene un período extenso en el día para dedicar a la actividad física, divídala en sesiones más cortas, ya que igualmente obtendrá los beneficios.
10. Olvídense de que “si no duele, no sirve”. Préstele atención a su cuerpo. Si siente dolor, le falta el aire, se mareo o tiene náuseas, tómese un descanso. Quizás se esté exigiendo demasiado.

OBTENGA MÁS CONSEJOS EN SISTERTOSISTER.ORG (EN INGLÉS).