

RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACION DE EJERCICIO FISICO:

1. Utilice ropa y calzado cómodos.
2. Utilice un PULSOMETRO (para controlar la Frecuencia Cardiaca de Entrenamiento)
3. Evite realizar ejercicio en las tres horas siguientes a una comida principal.
4. Practique la actividad fuera de horas de temperaturas extremas, es decir, en las horas templadas del día.
5. Descansar 30 minutos al finalizar.
6. El aumento en el tiempo e intensidad del ejercicio se debe realizar de forma progresiva, **nunca** de forma brusca “por probar m capacidad”.
7. Si sigue el programa de marcha, los primeros 15 días caminará por terreno llano.
8. Si durante el ejercicio notara dolor torácico: siéntese, descanse y respire hondo. Si continuara el dolor, introduzca un comp de nitroglicerina en la boca, tritúrelo con los dientes y póngalo debajo de la lengua. Si el dolor desapareciera, continúe más lentamente y obsérvese durante ese día.
9. Ante cualquier duda, consulte al personal sanitario del equipo de Rehabilitación Cardíaca.
10. No olvide respetar las normas de seguridad generales: llevar mascarilla quirúrgica si no puede mantener una distancia de seguridad de más de 2 metros, con otras personas llevar guantes, lavarse las manos frecuentemente y evite llevarse las manos a la cara.