

Estar activo cuando tienes un aneurisma

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

Aunque no sabemos con certeza los efectos de la actividad física en los aneurismas, sí sabemos que ayuda a controlar algunos de los principales factores de riesgo de los aneurismas, como la presión arterial alta, la obesidad y la inflamación.

La actividad física puede:

- disminuir la inflamación que podría ayudar a retrasar el crecimiento de un aneurisma
- mejorar la fuerza de las paredes de los vasos sanguíneos
- reducir la presión arterial
- ayudar a mantener un peso saludable



Empezando

Mantenlo sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. Todo se suma.

Habla con tu médico

Habla con tu médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios sobre tus inquietudes acerca de volverte más activo. Pregúntale si sería útil para ti un programa de rehabilitación cardíaca.

Cuídate

Tu presión arterial DEBE estar controlada antes de comenzar un programa de ejercicios.

Mantente activo con un amigo

Haz actividades que disfrutes y encuentra un compañero de actividades en casa o en el trabajo. Aquellos que hacen ejercicio con un amigo o familiar tienden a seguir haciéndolo a comparación de aquellos que lo hacen solos.

Consejos y precauciones sobre los aneurismas

La actividad física de intensidad moderada es segura para las personas con aneurisma que tienen la presión arterial controlada. Checa tu presión arterial regularmente y toma tus medicamentos.

Evita los deportes de contacto o las actividades competitivas, especialmente si tienes el síndrome de Marfan.

Además de volverte más activo, habla con tu médico sobre cómo reducir el riesgo de que un aneurisma empeore, incluyendo dejar de fumar y perder peso.

Actividad aeróbica

La actividad aeróbica aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. Trata de hacer 150 minutos / semana de actividad física de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero o ejercicio acuático). **No hagas ejercicio de intensidad vigorosa.**

¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua.

¿Con qué frecuencia?

3-5 días / semana.

¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo difícil. Deberías poder mantener una conversación.

¿Cuánto?

20-60 minutos durante el día

Recuerda: Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad.

Precauciones de la actividad aeróbica

- El tipo de aneurisma que tienes puede afectar la intensidad y la frecuencia con la que debes hacer ejercicio, así que habla con tu médico sobre las pautas específicas para ti.
- ¿Tomas algún medicamento que afecte la reacción de tu cuerpo al ejercicio, como los betabloqueantes? En lugar de checar tu pulso, tal vez deberías concentrarte en tu sensación de esfuerzo.

Entrenamiento muscular

El entrenamiento muscular, por ejemplo, usar pesas o bandas de resistencia, te hace más fuerte y ayuda a tu salud en general. Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades cotidianas como levantar la canasta de ropa o trabajos de jardinería sean más fáciles y seguras.

¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en el mostrador de la cocina o levantarse y sentarse de la silla).

¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana * ¡Un día de descanso entre entrenamientos!

¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero y aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio.

¿Cuánto?

10-15 repeticiones (para cada grupo muscular principal). Repite 1-3 veces.

Recuerda: Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicio y cómo respirar adecuadamente.

Precauciones de entrenamiento muscular

- No hagas entrenamiento muscular de intensidad vigorosa.
- Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos. Esto hace que tu presión arterial suba.

Otros tipos de actividad física

La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son la base de un programa para las personas con un aneurisma. Pero puedes disfrutar y obtener beneficios de estas otras opciones.

Da más pasos

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Cuenta tus pasos diariamente durante la primera semana o dos. Gradualmente acumula hasta 7,000-9,000 pasos / día.

Tai chi y Pilates

promueven el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, ¡y también son relajantes!

Ejercicios de flexibilidad

Estira los grupos musculares grandes durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores), 2-3 días / semana. Si tienes el síndrome de Marfan, evita el entrenamiento de flexibilidad como algunas posiciones de yoga. Estas pueden causar dislocación articular u otras lesiones.

Equilibrio

Los ejercicios de equilibrio pueden incluir pararse en un pie, caminar sobre una línea o usar una tabla de equilibrio. Asegúrate de entrenar en un área despejada o usa una silla o una pared como apoyo.

Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero o medio.
- Gradualmente aumenta tu ritmo y el tiempo dedicado a estar activo. ¡Comienza con poco y ve despacio!
- Haz calentamiento y enfriamiento antes y después del ejercicio.

Más ayuda

Visita acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro para encontrar un profesional del ejercicio certificado ACSM cerca de ti.

¿Cómo comenzaré **esta semana**? _____

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. **Haz lo que puedas.**