



Dieta y ejercicio

Ejercicio físico

El ejercicio físico mejora los síntomas de las enfermedades cardiovasculares. Le ayuda a perder peso, a reducir el nivel de colesterol, mejora la circulación y disminuye el estrés y la tensión.



Para la realización de ejercicio físico, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utilice ropa cómoda, holgada, y calzado adecuado, para evitar lesiones.
- Empiece el ejercicio con una intensidad suave y vaya progresando hasta notar que comienza a sudar. Ha de poder mantener siempre una conversación cómoda.
- Procure ir acompañado de un familiar o de un amigo; le resultará menos aburrido.
- Si siente fatiga o sudoración intensa, mareo, palpitaciones, dolor en el pecho, ahogo intenso, pare inmediatamente y acuda a urgencias.
- Sea constante e intente hacer ejercicio cada día.

- Evite realizar ejercicios bruscos y violentos.
- Si usted no puede caminar, consulte con un profesional para que lo valore.

Hacer ejercicio es importante para tener en forma el corazón, pero ha de hacerse de manera moderada y controlada.

Es recomendable hacer ejercicio al aire libre (aeróbico) por ejemplo pasear, ir en bicicleta, nadar, ir a la montaña,...

Si tiene problemas, como enfermedad pulmonar, sobrepeso... que limitan el movimiento se ha de ajustar la intensidad y la forma de hacer ejercicio, pero no dejar de hacerlo.

Pararse si se siente fatigado, si se nota que hay dificultad para respirar o si nota que el pulso se le acelera mucho.

Es importante recuperarse del esfuerzo y después reanudar el ejercicio.

Antes de comenzar a hacer ejercicio y después de finalizarlo, debe hacer estiramientos para evitar lesiones musculares.

Dieta

La dieta alimentaria es un importante determinante del riesgo de padecer enfermedad coronaria.

La dieta mediterránea es la dieta recomendada por los expertos. Está caracterizada por el consumo de grasa no saturada en forma de aceite de oliva, de vegetales y hortalizas, de pescado.

En pacientes con insuficiencia cardiaca se ha de limitar el consumo de sal y de líquidos.