

# PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDÍACA



[www.misejercicios.es/1](http://www.misejercicios.es/1)

## PLANIFICACIÓN Y ACTIVIDADES

	Actividad	Horario
 <p><b>Entrenamiento físico en hospital</b></p>	<p>Tres sesiones a la semana de entrenamiento físico con una duración aproximada de 60 minutos, dirigido y supervisado por personal facultativo y con el paciente monitorizado.</p> <p>La sesión se inicia con un calentamiento mediante tabla de fortalecimiento muscular y estiramientos.</p> <p>Posteriormente la fase de trabajo cardiovascular en bicicleta o tapiz rodante (de 15 a 35 minutos), intentando alcanzar de forma progresiva la frecuencia de entrenamiento establecida. Finalmente tendrá lugar una fase de enfriamiento y relajación.</p>	<p>Lunes, miércoles y viernes</p> <hr/> <p>Duración: <b>8 semanas</b></p>
 <p><b>Entrenamiento domiciliario</b></p>	<p>El entrenamiento físico hospitalario se complementa a la vez con un programa domiciliario de marchas y/o bicicleta, supervisado semanalmente en dichas sesiones de tratamiento.</p>	
 <p><b>Programa educativo</b></p>	<p>Charlas formativas en las que se tratan los principales temas de interés relacionados con la enfermedad: factores de riesgo cardiovascular, estilo de vida, nutrición, tabaquismo, actividad física, relaciones sexuales, etc.</p> <p>Vídeos disponibles en <a href="http://www.misejercicios.es/1">www.misejercicios.es/1</a></p>	<p>8 vídeos</p>



Teléfono de información  
916006607



Para realizar el entrenamiento domiciliario se requiere un reloj con pulsómetro con banda de pecho

## TABLA DE EJERCICIOS

**1** Estiramiento vertical



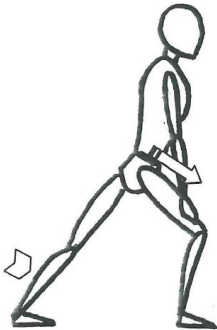
**2** Estiramiento anterior de hombros



**3** Estiramiento lateral de trapecios



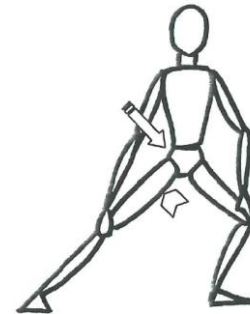
**4** Estiramiento de gemelos



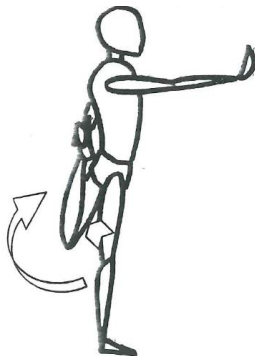
**5** Estiramiento posterior de muslo



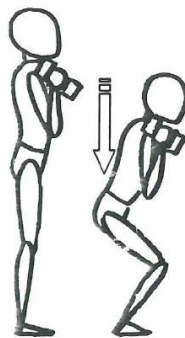
**6** Estiramiento interno de muslo



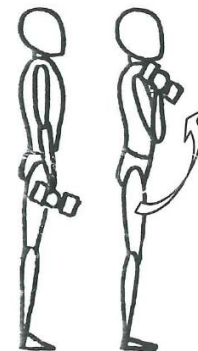
**7** Estiramiento de cuádriceps



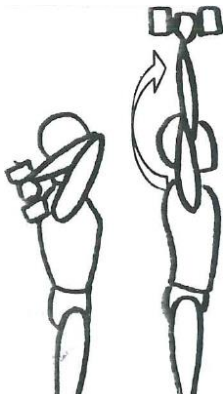
**8** Sentadillas



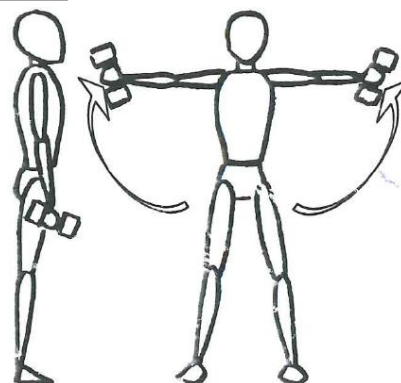
**9** Potenciación de bíceps



**10** Potenciación de tríceps



**11** Potenciación de deltoides



Todos los **estiramientos** de esta página se realizarán de forma lenta, continua e indolora. Hay que llegar a un punto donde se aprecia que la musculatura se tensa y mantener esa posición de tensión durante varios segundos.  
 En todos los estiramientos, espiramos (soltamos aire) durante la elongación e inspiramos (tomamos aire) al relajar. Se realizarán dos estiramientos de 5 segundos de duración por cada uno de los ejercicios propuestos.

## ESCALA DE BORG CLÁSICA

La escala de Borg relaciona el esfuerzo percibido al hacer un esfuerzo físico con un valor numérico que va desde el 6 (mínimo esfuerzo) hasta el 20 (esfuerzo extremo). No requiere instrumentos de medición, dado que es una escala subjetiva, en la que cada persona evalúa el esfuerzo físico que está haciendo, en este caso su corazón. Relacionaremos mayor cansancio a mayor sudoración (si no es por calor externo), mayor enrojecimiento, mayor dificultad respiratoria y mayor presión en el pecho.

Debemos intentar movernos siempre en una escala en torno al 12-14 de esfuerzo cardíaco percibido para controlar y evitar el cansancio y el sobreentrenamiento cardíacos.

