Claves para pautar actividad física en pacientes con Cardiopatía Isquémica.

Rehabilitación Cardíaca fase III

1 Calcular intensidad

Con pulsómetro, calcular FCE
(Frecuencia Cardíaca de Entrenamiento)

- Utilizando la frecuencia cardíaca máxima (FCM) obtenida en la prueba de esfuerzo. Empezaremos por el 70% de la FCM hasta llegar al 85%.
- Utilizando la frecuencia cardíaca de reserva (FCR) y la fórmula de Karvonen:

FCE= ((FCMáxima – FCBasal) x % intensidad) + FCBasal
FCM(betabloqueantes)=164-0,7 x edad

Escala de esfuerzo percibido de Borg (0-10)

0	REPOSO
1	MUY MUY SUAVE
2	MUY SUAVE
3	SUAVE
4	ALGO DURO
5	DURO
6	MÁS DURO
7	MUY DURO
8	MUY MUY DURO
9	MÁXIMO
10	EXTREMADAMENTE MÁXIMO

2 Pauta de actividad física

- **Actividad aeróbica** un mínimo de 150-300 minutos a la semana a intensidad moderada (BORG 5-6, 60-70% FCM) o mínimo 75 minutos a alta intensidad (Borg 7-9, 80-90% FCM).
- **Ejercicios de fuerza al menos 2 días en semana:** 12-15 repeticiones a 3-4 series de cada grupo muscular, a un esfuerzo máximo de 40-60% de 1 RM (Repetición máxima).
- **Realizará ejercicio de esta manera siempre en orden:**
  1. Calentamiento (5 min. Borg 1-2).
  2. Trabajo aeróbico: caminar, correr, piscina, bicicleta. Durante al menos 45 minutos 3-5 días a la semana (Borg 5-6) o 20 minutos (Borg 7-8).
  3. Enfriamiento: ejercicio decreciente hasta llegar a la frecuencia inicial.
  4. Trabajo complementario (fuerza) 2-3 días a la semana.
  5. Estiramientos diarios.

1. Díaz E. et.al. Guía de ejercicio físico para pacientes con cardiopatía isquémica. Unidad multidisciplinar rehabilitación cardíaca y cardiología preventiva. Área Sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza. 2021
2. Fernández F, Mora J, Cantador M, Soto MJ. Guía de ejercicios para pacientes con enfermedad cardiovascular. Unidad de Rehabilitación Cardiaca UGC de Medicina Física y Rehabilitación Unidad del Corazón y Patología Vascular. Hospital Regional Universitario de Málaga. 2014

Escanea este QR y accede a Cardio Actívate en **www.semg.es**

SEMG
Cardio Actívate
Grupo de Trabajo de CVyD