



Mejora tu salud cardiovascular haciendo ejercicio cada día

La práctica regular de algún tipo de ejercicio físico moderado tiene innumerables ventajas para tu salud:

Menos factores de riesgo	Menos lesiones y fracturas	Menos estrés
El ejercicio físico ayuda a reducir el colesterol “malo” (LDL), aumentando el colesterol “bueno” (HDL). También ayuda a reducir los niveles de tensión arterial, y a perder peso y no volver a ganarlo.	El ejercicio físico mejora la densidad ósea, favorece la fijación del calcio en los huesos, evitando el riesgo de lesiones y fracturas, y previene la sobrecarga muscular.	Hacer ejercicio reduce el estrés y la ansiedad, además de aumentar la producción de endorfinas, que son hormonas ligadas a la sensación de bienestar.

Elige el tipo de ejercicio más adecuado para ti.

Antes de de iniciar un programa de ejercicio físico para reducir el riesgo cardiovascular es IMPORTANTE consultar al médico.

Si padeces alguna enfermedad cardiovascular, es aconsejable partir de un diagnóstico clínico exhaustivo, incluyendo una prueba de esfuerzo.

En general, es preferible practicar algún tipo de **ejercicio aeróbico**, que permita mover muchas partes del cuerpo a la vez, como nadar o ir en bicicleta. La práctica regular de este tipo de ejercicio ha demostrado beneficios cardiovasculares.

Evita el sobreesfuerzo. Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, debes empezar a practicarlo con moderación. Progresivamente, podrás ir aumentando la intensidad del ejercicio físico, pero siempre evitando cansarte demasiado.

La intensidad del ejercicio ha de ser moderada. Esforzarse hasta perder el aliento nunca es recomendable.





Programa de ejercicio físico semanal

Caminar, ir en bicicleta, nadar, correr a ritmo suave...

Son muchos los ejercicios aeróbicos que puedes practicar para mejorar tu salud cardiovascular. Lo importante es que lo hagas cada día, de manera regular.

Cada sesión de 20 minutos de actividad aeróbica te permitirá gastar de 150 a 200kcal

Antes y después de cada sesión

Es indispensable realizar 5 minutos de estiramientos. Mejoran la flexibilidad, facilitan los movimientos y reducen el riesgo de lesiones musculares.

Puedes programar una actividad distinta para cada día.

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
Estiramientos 5' Caminar 20' Estiramientos 5'	Estiramientos 5' Natación 20' Estiramientos 5'	Estiramientos 5' Bicicleta 20' Estiramientos 5'	Gimnasia de estiramientos 5' Caminar 20' Estiramientos 5'

Las tres fases son importantes:

1

Calentamiento

5 minutos de movilidad articular y estiramientos, como roda-mientos de cuello y flexiones de brazos y piernas, y una vez desentumecido el cuerpo, ejercicios lumbares y abdominales.



2

Ejercicio cardiovascular

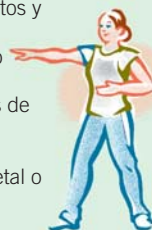
20 minutos de ejercicio aeróbico, como nadar o ir en bicicleta.



3

Enfriamiento

5 minutos más de estiramientos y relajación del cuerpo mediante posiciones de descanso, como la posición fetal o lateral.



Ejercicios físicos cardiosaludables

- **Actividades cotidianas:** subir y bajar escaleras a pie, ir andando al trabajo, dejar el coche un poco antes de llegar al lugar de destino, bajar del metro o del autobús una parada antes...
- **Actividades programadas:** caminar rápido, ir en bicicleta, bailar, nadar...

Ejercicios físicos que no se deben realizar

No se recomienda hacer ninguna actividad de fuerza o resistencia como hacer sesiones de pesas, tirar de una cuerda, arrastrar cosas pesadas, ...

El ejercicio ha de permitirte mantener una conversación mientras lo realizas.