

RECOMENDACIONES GENERALES PARA INCIARTE EN EL EJERCICIO

Preparación antes de hacer ejercicio:

1. Piensa en tu motivación o motivaciones para realizar ejercicio.
2. Determinar tu riesgo cardiovascular de la mano de un médico con entrenamiento en prescripción del ejercicio.
3. Determinar la condición física al iniciar el ejercicio.
4. Definir con tu médico el FITT (Frecuencia, intensidad, tipo y tiempo de ejercicio)

Advertencia: Estas son recomendaciones generales sobre ejercicio, aplicables a personas con un riesgo cardiovascular bajo. Si tienes un riesgo cardiovascular moderado o alto debes tener el aval de un médico con conocimiento en prescripción del ejercicio antes de iniciar con tu entrenamiento.

Clasificación del riesgo cardiovascular:

Riesgo alto	Riesgo moderado Dos o más de la siguiente lista	Riesgo bajo Menos de dos de la siguiente lista
<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades del corazón o tus vasos sanguíneos • Enfermedad de los pulmones. • Diabetes • Problemas en tu tiroides. • Enfermedad de tus riñones o en tu hígado • Enfermedades de tus músculos o tus huesos • Otras enfermedades que te limiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Fumar • Mucho tiempo de tu día sin actividad física • Obesidad • Presión arterial alta • Problemas con tu colesterol • Azúcar alto • Problemas cardíacos en tu padre (menos de 55 años), madre (menos de 65 años) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fumar • Mucho tiempo de tu día sin actividad física • Obesidad • Presión arterial alta • Problemas con tu colesterol • Azúcar alto • Problemas cardíacos en tu padre (menos de 55 años), madre (menos de 65 años)
<p>Si presentas los siguientes síntomas o hallazgos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor en el pecho • Palpitaciones (Corazón acelerado). • Ahogo en reposo o con el ejercicio • Desmayos • Ahogo al estar acostado • Hinchazón o inflamación de tus piernas • Dolor en tus piernas al caminar • Si tu médico te detecta un soplo en el corazón 	<ul style="list-style-type: none"> • Sin ninguno de los síntomas o hallazgos mencionados en el riesgo alto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sin ninguno de los síntomas o hallazgos mencionados en el riesgo alto.

- A. **Frecuencia:** se recomienda realizar sesiones de actividad física de 4 a 5 veces por semana. Dejar al menos 1 día de reposo siempre.
- B. **Intensidad:** intensidad baja o moderada. ¿Cómo saber si es baja, moderada o vigorosa? Por medio de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO SEGÚN LA FRECUENCIA CARDIACA Y LA EDAD				
Edad	Intensidad leve (<64% FC _{max})	Intensidad moderada (64-76% FC _{max})	Intensidad leve (>76% FC _{max})	FC _{max}
15	< 126 lpm	126-150 lpm	>150 lpm	197 lpm
20	< 124 lpm	124-147 lpm	>147 lpm	194 lpm
25	< 122 lpm	122-145 lpm	>145 lpm	190 lpm
30	< 120 lpm	120-142 lpm	>142 lpm	187 lpm
35	< 117 lpm	117-139 lpm	>139 lpm	183 lpm
40	< 115 lpm	115-137 lpm	>137 lpm	180 lpm
45	< 113 lpm	113-134 lpm	>134 lpm	177 lpm
50	< 111 lpm	111-132 lpm	>132 lpm	173 lpm
55	< 109 lpm	109-129 lpm	>129 lpm	170 lpm
60	< 107 lpm	107-127 lpm	>127 lpm	167 lpm
65	< 105 lpm	105-124 lpm	>124 lpm	163 lpm
70	< 102 lpm	102-122 lpm	>122 lpm	160 lpm
75	< 100 lpm	100-119 lpm	>119 lpm	157 lpm
80	< 98 lpm	98-117 lpm	>117 lpm	153 lpm

FC: frecuencia cardiaca, lpm: latidos por minuto

- C. Tiempo:** La duración de cada sesión de ejercicio se ajusta según la disponibilidad de cada persona; sin embargo, los pacientes con baja condición física deben iniciar con sesiones cortas. La meta es que los adultos cumplan:
- Al menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada (por ejemplo, 30 minutos diarios durante 5 días)
 - Al menos 2 veces a la semana deben realizarse ejercicios de fortalecimiento de grupos musculares (abdominales, dorso o espalda, flexores, extensores, abductores de la pierna y flexores y extensores de los brazos). Podrían ser dos grupos musculares por día, que puede durar entre 15 y 30 minutos.
 - Respirar adecuadamente: se exhala cuando se contrae el músculo y se inhala cuando se relaja el músculo
 - Al menos 2 veces a la semana deben realizar ejercicios de flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- D. Tipo:** el ejercicio puede ser aeróbico o anaeróbico
- Aeróbico: trotar, caminar, correr, bailar, saltar lazo, montar bicicleta, nadar.
 - Anaeróbico: pesas

Recomendaciones de actividad aeróbica moderada e intensa de la OMS		
Recomendación OMS	Actividad	Duración min/semana
Realizar ejercicio aeróbico de moderada intensidad entre 150 – 300 minutos por semana	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar a un paso moderado (4.5 Km/hr) • Baile de salón (paso lento) • Jardinería • Montar bicicleta (<16 Km/hr) • Caminar rápido (paso rápido, 5.6 km/hora) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150- 300 • 150- 300 • 113-225 • 113-225 • 105-209
Realizar ejercicio aeróbico intenso entre 150 – 300 minutos por semana	<ul style="list-style-type: none"> • Trotar (6 Km/hr) • Nadar (actividad recreativa) • Senderismo • Montar cicla (19-22 Km/hr) • Correr (10Km/hr) 	<ul style="list-style-type: none"> • 75-150 • 75-150 • 75-150 • 56-113 • 46-92

Tabla modificada de: Tucker W, Fegers I, Halle M, Haykowsky M, Chung E, Kovacic J. Exercise for primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Journal of the american college of cardiology. JACC VOL. 80, NO. 11, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.07.00>

COMPONENTES DE UNA SESIÓN DE EJERCICIO

- A. **Calentamiento:** debe durar entre 5 y 10 minutos con ejercicios de actividad leve a moderada
- B. **Condicionamiento** (ejercicio como tal): estas sesiones deben durar entre 20 y 60 minutos
- C. **Enfriamiento:** debe durar entre 5 y 10 minutos (ejercicios moderados)
- D. **Estiramiento:** 10 minutos de ejercicios de estiramiento y cada movimiento debe durar al menos 60 segundos, sin que se genere dolor.

Recomendaciones finales:

1. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna.
2. Construye de la mano de tu médico un plan de entrenamiento que se ajuste a tus motivaciones, necesidades, capacidades físicas y metas particulares.

¡El ejercicio es un medicamento con múltiples beneficios para tu salud, pero necesitas una dosis adecuada!

Documento basado en libro: **Prescripción del ejercicio**. Autores: John Duperly y Felipe Lobelo.



de la A a la Z

Christian Camilo Figueroa Millán

Internista - Nefrólogo

Universidad Militar – Universidad Javeriana
