PRESBYTERIAN

INSTRUCCIONES PARA EL PROGRAMA DE EJERCICIOS

CONSEJOS PARA LAS CAMINATAS

❤ Use ropa cómoda y buen calzado para caminar.

❤ Camine en suelo parejo y plano. Cuando sea posible, evite los caminos empinados.

❤ Camine antes de las comidas o espere una hora después de comer.

❤ Cuando haya mal tiempo, use una cinta caminadora o una bicicleta estacionaria, o trate de caminar en el centro comercial.

❤ Haga precalentamiento al comienzo de la sesión de ejercicio y enfriamiento al final: Comience lentamente y aminore la marcha gradualmente antes de parar.

❤ Después del precalentamiento, camine enérgicamente pero sin llegar al punto de no poder hablar cómodamente con la persona que lo acompañe. Camine a un paso cómodo.

❤ Su ritmo cardíaco deberá aumentar alrededor de 30 latidos por minuto por encima de su ritmo normal en reposo. (Algunas personas podrían estar tomando medicamentos que limitan el aumento del ritmo cardíaco.) Si su ritmo cardíaco aumenta más de 30 latidos por minuto, deberá disminuir el paso.

❤ Preste atención a los síntomas de su cuerpo. Avísenos se tiene alguno de los siguientes problemas durante las caminatas.

Falta de aire inusual
Mareos excesivos
Presión o dolor en el pecho
Palpitaciones fuertes

PROGRAMA DE CAMINATAS PROGRESIVAS

❤ Comience caminando de 5 a 10 minutos diarios. Cada día, agregue un par de minutos a su rutina hasta llegar a caminar de 30 a 60 minutos por vez.

❤ Camine por lo menos 4 veces por semana.

Con gusto responderemos a sus preguntas o conversaremos de su condición médica con otros profesionales de la salud.

Presbyterian Heart Group
201 Cedar SE, Suite 7600; Albuquerque, NM 87106
505-563-2500 ó 800-734-4278

v. 051706