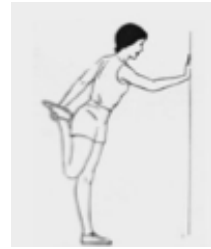
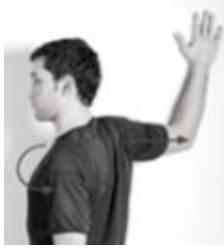


REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR

PAUTA DE EJERCICIOS ADULTO MAYOR

1. Elongación

Mantener durante 20 segundos:



2. Entrenamiento

- Opción 1: Caminata rápida.
- Opción 2: Bicicleta.

Al menos 10 minutos seguidos de ejercicio aeróbico, pudiendo repetir varias veces al día. Intensidad hasta que pueda hablar pero no cantar.

3. Ejercicios funcionales

- 3 series de 10 repeticiones cada uno:



- Mantener durante 10 segundos 10 series



Realice otras actividades cotidianas

Suba escaleras, no se estacione cerca del lugar de destino, realice trámites a pie, etc.

Ejemplo 1 hora:

- Pasear 107 cal
- Bailar 150 cal
- Subir escaleras 300 a 500 cal
- Andar en bicicleta 250 cal
- Jardinería 166 cal
- Aspirar 142 cal

Existen app para el celular llamadas Podómetros o Cuentapasos, la OMS recomienda 10.000 pasos diarios ¡Motívese!

Indicaciones

- 150 minutos a la semana ejercicio de intensidad moderada.
- Frecuencia cardiaca hasta _____.
- No realice ejercicios en ayuno.
- Espere 1½ hora para iniciar el ejercicio después de la alimentación.
- No olvide sus medicamentos.
- Hidrátese antes, durante y después del ejercicio, y no realice actividad física en horarios con temperaturas extremas.
- No olvide elongar antes y después del ejercicio.

Registro de actividades

Actividad	Fecha

Atención

En caso de dolor de cabeza, fiebre, mareos, dolor en el pecho, palpitaciones u otro síntoma, suspenda la actividad y consulte a su médico tratante.