

# GUÍA PARA EL PACIENTE TRAS UN SÍNDROME CORONARIO AGUDO

---



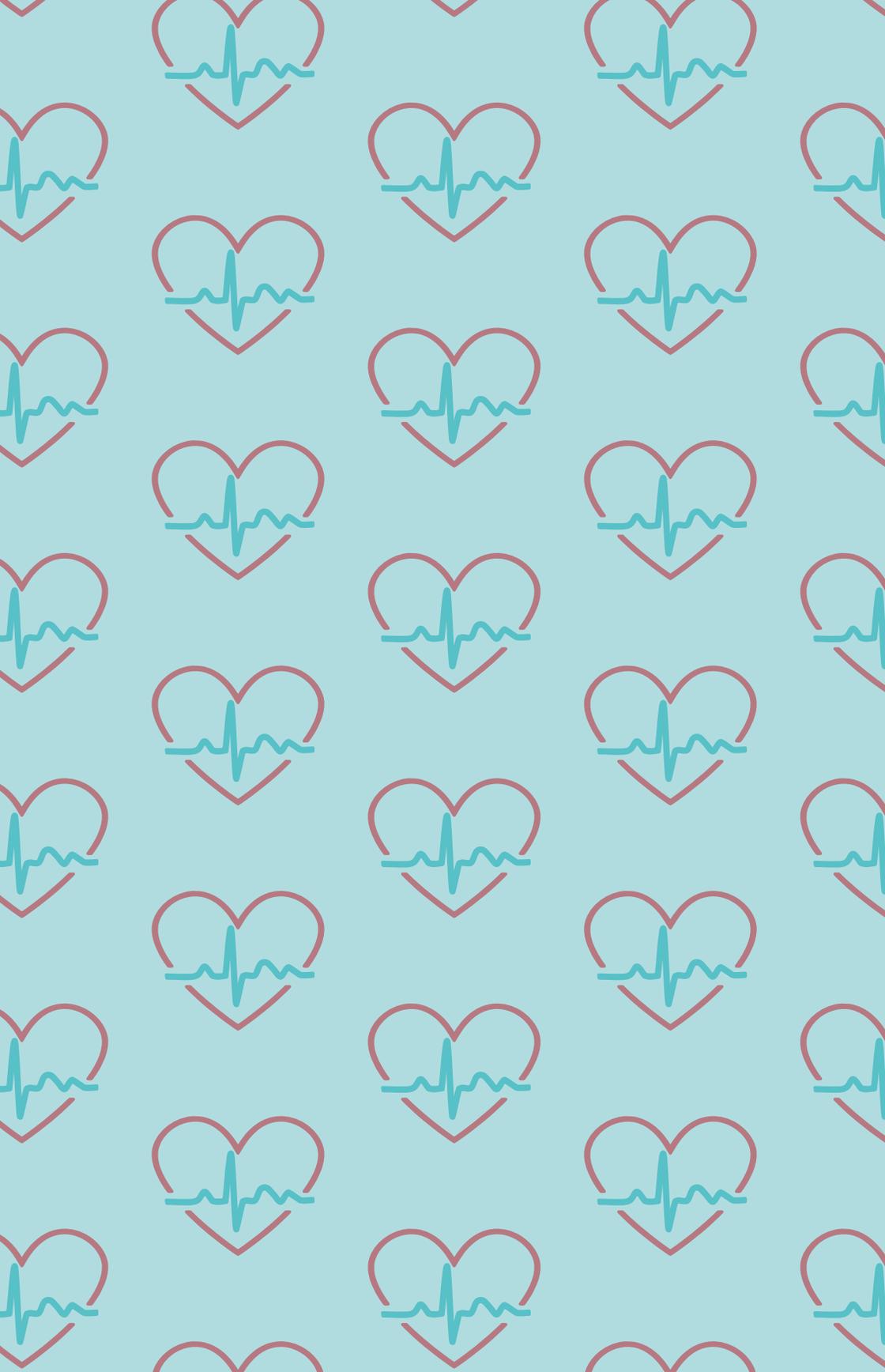
SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA  
DA CORUÑA E CEE



Servicio de  
Cardiología

Hospital Universitario de A Coruña



# GUÍA PARA EL PACIENTE TRAS UN SÍNDROME CORONARIO AGUDO



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA  
DA CORUÑA E CEE



Servicio de  
Cardiología  
Hospital Universitario de A Coruña

## **Autores**

**Carmen Neri Fernández Pombo** | *Enfermera*

**Guillermo Aldama López** | *Cardiólogo Intervencionista*

**Antón Rey Agulló** | *Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*

## **Colaboradores**

**Enrique Iglesias Rio** | *Cardiólogo clínico*

**Elizabet Méndez Eirín** | *Cardióloga clínica*

**María Aránzazu Molina Nieto** | *Supervisora de Enfermería. Hemodinámica y Electrofisiología*

**Lucía Pérez Cebey** | *Cardióloga clínica*

**Óscar Prada Delgado** | *Cardiólogo clínico*

**José Ángel Rodríguez Fernández** | *Cardiólogo clínico. Jefe de Sección Cardiología Clínica*

**Melisa Santas Álvarez** | *Cardióloga clínica*

**Eva Suárez Fontaiña** | *Supervisora de Enfermería. Cardiología Norte*

**Dolores Varela Tomé** | *Supervisora de Enfermería. Cardiología Sur*

**José Manuel Vázquez Rodríguez** | *Cardiólogo Intervencionista. Jefe de Servicio de Cardiología*

*Servicio de Cardiología  
Hospital Universitario de A Coruña*

A Coruña, Octubre 2023

Depósito legal: C-1582-2023

Fundación Profesor Novoa Santos.

C.I.F: G – 15.335.219.

Avd. As Xubias, 84. C. P. 15006. A Coruña, España

Editor literario: José Manuel Vázquez Rodríguez.

Diseño y maquetación: Trama Solutions. S.L.

# ÍNDICE

<b>Presentación.....</b>	<b>7</b>
<b>Su ingreso en Cardiología .....</b>	<b>9</b>
¿Qué me ha pasado? .....	9
Mi ingreso en Cardiología.....	9
¿Puedo volver a sufrir un Síndrome Coronario Agudo?.....	10
<b>Factores de riesgo cardiovascular .....</b>	<b>11</b>
Dislipemia.....	11
Hipertensión arterial .....	11
Diabetes Mellitus.....	12
Obesidad .....	13
Estrés emocional .....	14
<b>Programa de prevención secundaria .....</b>	<b>15</b>
¿Qué beneficios obtendré para mi salud?.....	15
<b>Hábitos de vida saludables .....</b>	<b>16</b>
Alimentación .....	16
Ejercicio físico .....	17
Medicación .....	20
Hábitos tóxicos.....	21
Estado emocional .....	24
Sexualidad.....	26
<b>Automediciones.....</b>	<b>28</b>
Peso .....	28
Perímetro abdominal.....	29
Presión arterial y frecuencia cardíaca.....	30
<b>Signos y síntomas de alarma .....</b>	<b>32</b>
Administración de Nitroglicerina.....	33

<b>Otras recomendaciones.....</b>	<b>34</b>
Actividad laboral .....	34
Viajes .....	34
Conducción de vehículos.....	35
Vacunas.....	35
Salud bucodental .....	35
<b>Contacto con Cardiología .....</b>	<b>38</b>
Teléfono:.....	38
<b>ANEXO: Plan de ejercicios .....</b>	<b>42</b>
Escala subjetiva de Borg .....	43
EJERCICIO AERÓBICO	
(intensidad moderada - vigorosa) .....	44
EJERCICIO ANAERÓBICO O DE FUERZA	
(intensidad moderada – vigorosa).....	45
Cómo respirar durante la realización	
del ejercicio físico.....	47
Ejercicios de estiramientos .....	47

## Figuras y tablas

Figura 1. Factores de riesgo cardiovascular (FRCV).....	11
Figura 2. Recomendaciones acerca de la alimentación.....	16
Figura 3. Plato de Oxford. Adaptación de infografía de Harvard Medical School.....	17
Figura 4. Pastillero diseñado por el Servicio de Cardiología del Hospital Universitario de A Coruña.....	20
Figura 5. Beneficios de dejar el tabaco. Adaptación de infografía del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España.....	23
Tabla 1. Cómo proceder en caso de síntomas o signos de alarma. ....	32

## Presentación

Las enfermedades cardiovasculares son la **principal causa de muerte evitable** del mundo. La falta de realización de ejercicio físico, hábitos alimenticios inadecuados, tener el colesterol elevado y fumar son factores de riesgo que producen enfermedad en el corazón y en el sistema vascular. Estos factores de riesgo, relacionados con un estilo de vida poco saludable, incrementan el riesgo de sufrir un Infarto de Miocardio, también llamado **Síndrome Coronario Agudo**.

Es importante que usted **disponga de información adecuada** sobre su enfermedad para que forme parte activamente de sus cuidados y **mejore su estilo de vida** favoreciendo, al mismo tiempo, que su familia y entorno más cercano se beneficien de su aprendizaje y conocimientos.





## Su ingreso en Cardiología



### ¿Qué me ha pasado?

Usted ha sufrido una enfermedad coronaria fruto de que **una o más arterias de su corazón se han obstruido** parcial o totalmente. Esto es debido a la **acumulación de placas de colesterol** en su interior. Esta obstrucción hace que las arterias se estrechen dificultando el paso normal de la sangre lo que puede provocar, en menor o mayor medida, la muerte de las células de su corazón.

### Mi ingreso en Cardiología

Durante su hospitalización se le realizará un **cateterismo cardíaco** para detectar y tratar las obstrucciones presentes en las arterias de su corazón. En función del número de obstrucciones detectadas, se le podrá realizar un segundo cateterismo. Los cardiólogos intervencionistas, si es necesario, tratarán las obstrucciones colocando en el interior de sus arterias unos dispositivos llamados **Stents**, lo que permitirá que la circulación de sus arterias se recupere.



## CATETERISMO CARDIACO



## STENT CORONARIO



Durante su ingreso, las enfermeras de la Unidad de Hospitalización, además de realizar los cuidados necesarios, le extraerán distintas **muestras de sangre** en las que se valorarán diferentes parámetros que permitirán realizar ajustes en su tratamiento médico.

Para comprobar el estado y fuerza de su corazón, antes de su alta hospitalaria, los cardiólogos especialistas en imagen cardíaca le realizarán un **ecocardiograma**, para visualizar la estructura y función de su corazón.



## ¿Puedo volver a sufrir un Síndrome Coronario Agudo?

Sí. **El riesgo** de volver a sufrir un problema en las arterias de su corazón **seguirá elevado mientras usted no mejore sus hábitos de vida**. En este Programa de Prevención Secundaria Cardiovascular le indicaremos como adquirir hábitos de vida cardiosaludables y, por tanto, le ayudaremos a reducir su riesgo cardiovascular.



## Factores de riesgo cardiovascular



Figura 1. Factores de riesgo cardiovascular (FRCV)

### Dislipemia



**Cifras altas de colesterol** incrementan el riesgo de desarrollar arteriosclerosis y producir enfermedad coronaria. Por este motivo, las cifras de colesterol **LDL o colesterol “malo”**, deben encontrarse especialmente bajas, por lo que **se le prescribirá medicina** con esa finalidad. Con respecto a las cifras de colesterol **HDL o colesterol “bueno”**, si no se encuentran en rango de normalidad debe intentar que éstas mejoren, realizando ejercicio físico de forma regular, abandonando el hábito tabáquico y siguiendo una alimentación rica en grasas saludables como el pescado azul, el aguacate, el aceite de oliva virgen extra y los frutos secos como las nueces. Estas recomendaciones sirven también para ayudar a reducir el colesterol “malo”, así como, las cifras de triglicéridos.

### Hipertensión arterial

El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como presión arte-



rial. La **presión arterial alta incrementa el riesgo de sufrir un Infarto** en las arterias ya sean del corazón o de su cerebro. Las cifras de presión arterial deben estar por debajo de 140/90 mmHg o por debajo de 130/80 mmHg si es usted tiene Diabetes. Para alcanzar estas cifras, se recomienda comer saludablemente, sin adicionar sal a las comidas, restringir el consumo de alimentos salados y realizar ejercicio físico de forma regular. Si con esto no es suficiente, se le prescribirá medicación para que su presión arterial esté controlada.



## Diabetes Mellitus

Si usted tiene Diabetes, su objetivo es **obtener cifras de hemoglobina glicosilada (HbA1c) en sangre inferiores al 7%**. Si los niveles se encuentran **por encima, el riesgo de sufrir un problema cardiovascular se incrementa**, por ello, debe tomar correctamente la medicación y seguir una vida saludable basada en alimentación saludable, la realización de ejercicio físico regular y evitar el consumo de alcohol y tabaco.



## Sedentarismo

La **inactividad física empeora los factores de riesgo cardiovasculares**, como la Diabetes, la Hipertensión o el colesterol elevado, haciéndolos más difíciles de con-



trolar incluso con medicación. Además, **incrementa el riesgo de desarrollar otras enfermedades** y empeora su calidad de vida. Por este motivo se le recomendará realizar ejercicio físico según su tolerancia y adaptado a sus particularidades..

## Obesidad

La obesidad se produce por la acumulación excesiva de reservas de energía en forma de grasa. En las personas con obesidad, **el corazón sufre una sobrecarga de trabajo** lo



que puede acabar influyendo en su capacidad de bombear la sangre al resto del organismo de forma adecuada.

*Realizar de forma habitual ejercicio físico, tener una vida activa evitando el sedentarismo (estar sentado y acostado), seguir una alimentación saludable, equilibrada y variada, no consumir alcohol y sentirse emocionalmente bien es la base para mantener un peso saludable.*

## Tabaquismo



**Si fuma, debe dejarlo por completo**, no es suficiente reducir el consumo. El **ambiente** en el que permanezca también debe ser **libre de humo**. Los fumadores pasivos también tienen riesgo de sufrir más problemas cardiovasculares. Dejar de fumar no es fácil, pero le proporcionaremos ayuda para que lo consiga.



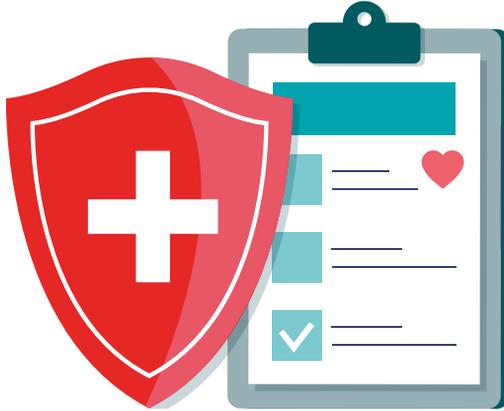
## Estrés emocional



**Situaciones de estrés emocional mantenidas acaban afectando al corazón** actuando como un desencadenante de problemas cardiovasculares. Aprender a manejar el estrés le ayudará a mejorar su salud cardiovascular y su calidad de vida en general.



## Programa de prevención secundaria



### ¿Qué beneficios obtendré para mi salud?

Este programa pretende ayudarle a establecer hábitos de vida saludables actuando en **5 esferas de salud**: alimentación, ejercicio físico, consumo de tóxicos, tratamiento médico y estado emocional.

*El objetivo de este programa es que usted modifique su estilo de vida adquiriendo hábitos de vida cardiosaludables que perduren en el tiempo para que le permitan alcanzar la mejor calidad y cantidad de vida posible.*

Las recomendaciones ofrecidas en este programa no solo le ayudarán a **reducir la probabilidad de sufrir nuevos eventos cardiovasculares**, sino que también le ayudarán a **reducir la probabilidad de padecer otras enfermedades** o incluso mejorar el pronóstico de las ya existentes.



## Hábitos de vida saludables

### Alimentación

La alimentación debe basarse en las indicaciones ofrecidas en la **Dieta Mediterránea**, atendiendo a estas recomendaciones:

RECOMENDACIONES	ADVERTENCIAS
Cocinar los alimentos a la plancha, al vapor, al horno, cocido y al papillote.	 Evitar fritos y rebozados.
Utilizar aceite de oliva, principalmente virgen extra, como principal grasa de adición en crudo.	 Evitar añadir sal a los alimentos y evitar consumir alimentos salados como embutidos, aceitunas, anchoas, quesos y salazones.
Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Mejor si son de temporada.	 Evitar alimentos ultraprocesados (patatas fritas envasadas, galletas, comidas preparadas, mayonesa, ketchup, etc.).
La fruta fresca sería el postre ideal.	 Los dulces, bollería industrial y los pasteles, incluso caseros, deberían consumirse ocasionalmente.
Consumir preferentemente pan y los alimentos procedentes de cereales en su forma integral.	 Evitar harinas refinadas.
Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos descremados.	 Evitar lácteos enteros.
Consumir carnes magras blancas (pollo, pavo y conejo) frente a ternera o cerdo.	 Evitar el consumo de carnes rojas más de una vez a la semana.
Consumir pescado frente a la carne. Garantizar el consumo al menos 2 o 3 veces a la semana.	 Antes que pescado blanco, elija el pescado azul/graso (salmón, sardina, caballa, etc.).
En general, el consumo de huevos podrá ser en torno a 7 por semana.	 Evite los huevos en frito. Si presenta colesterol alto el consumo medio aproximado podría ser de 5 huevos a la semana.
Se recomienda el consumo aproximado de 5 nueces, 10 almendras o 10 avellanas a diario (un puñado).	 Evitar el consumo de frutos secos en presentación salada.
El agua será la bebida por excelencia. Se recomienda un consumo aproximado de entre 1,5 y 2 litros al día.	 Debe evitarse cualquier consumo de alcohol, como licores, vino o cerveza.
Optar por cenas ligeras	 Evitar cenar después de las 20h para garantizar el descanso nocturno.

Las recomendaciones indicadas podrán ser adaptadas si usted presenta alguna patología que así lo requiera.

Figura 2. Recomendaciones acerca de la alimentación



Para ayudarles en la cantidad de alimento que se recomienda consumir diariamente se recomienda el uso del plato de Harvard.

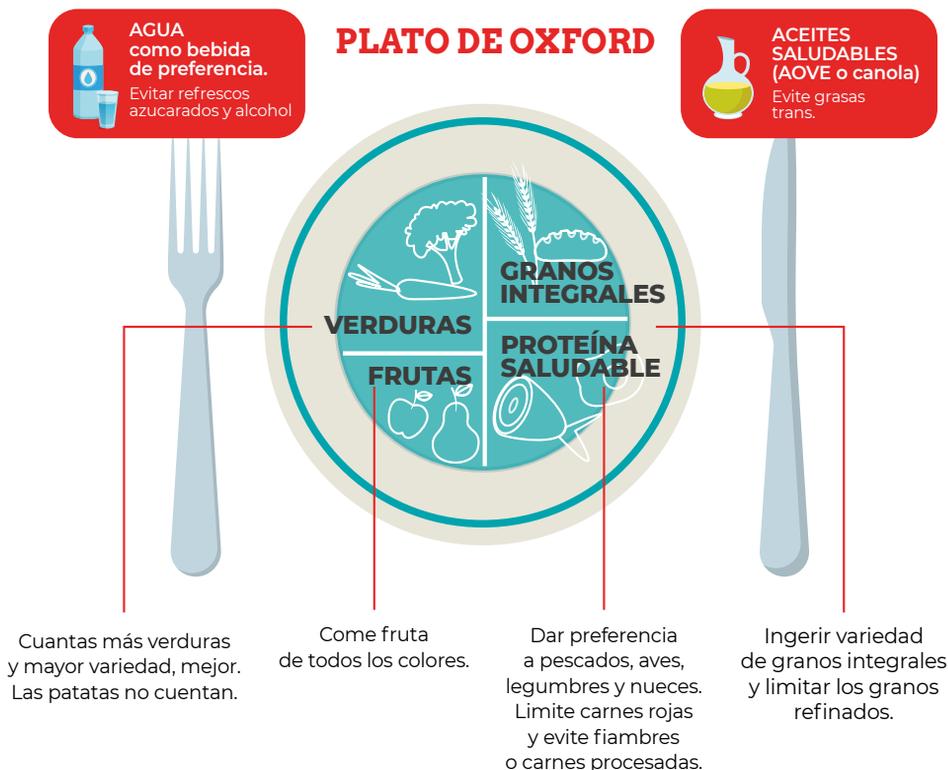


Figura 3. Plato de Oxford. Adaptación de infografía de Harvard Medical School

## Ejercicio físico

**Realizar ejercicio físico todos los días**, es tan importante como comer adecuadamente, dejar de fumar o tomar la medicación de forma correcta. El ejercicio físico ayuda al corazón a ponerse “más fuerte”, mejora los síntomas cardiovasculares, ayuda a perder grasa y a ganar masa muscular, reduce el perí-



metro abdominal (barriga), reduce los niveles de presión arterial, colesterol, la glucemia, mejora la circulación de la sangre y disminuye el estrés, en conclusión, **mejora la calidad de vida**.

Es importante tener conocimiento sobre el hecho de que ser una persona activa no implica realizar ejercicio físico, sino que realiza actividad física. Una **persona activa será aquella que evite el sedentarismo**, por tanto, realizará las siguientes actividades:

- Se desplazará caminando siempre que sea posible.
- Subirá y bajará las escaleras en vez de coger el ascensor.
- Realizará tareas en el hogar, como aquellas relacionadas con la limpieza y el orden, así como tareas de bricolaje o jardinería.
- Alcanzará los 10.000 pasos cada día, medido por una aplicación tipo “podómetro”.

*Realizar ejercicio físico implica practicar una actividad de forma organizada a una mayor intensidad (moderada o vigorosa) repercutiendo más positivamente en su salud cardiovascular al entrenar y aumentar nuestra capacidad funcional.*

## Para realizar ejercicio físico se recomienda:

- **Vestimenta cómoda** que favorezca la movilidad y la transpiración (uso de ropa deportiva).
- **Calzado deportivo** de una talla adecuada que sujete correctamente la estructura del pie.
- Estar acompañado de una **botella de agua** de, al menos medio litro, para mantenerse hidratado durante el entrenamiento. Se recomienda consumir agua diariamente en



una cantidad que permita mantener un color amarillo claro en su orina. Esta cantidad suele ser aproximadamente de 1 litro y medio.

- Los pacientes con Diabetes seguirán, además, las indicaciones que les hayan facilitado los profesionales del Servicio de Endocrinología o de su Centro de Salud.
- Para mejorar sus conocimientos y la practica de su ejercicio físico **puede solicitar ayuda a un profesional titulado de la Actividad Física y el Deporte**, que encontrará en los centros de entrenamiento (gimnasios).

## Evite realizar ejercicio físico en estas situaciones:

- Justo después de la comida principal del día o tras comidas copiosas.
- Ante temperaturas extremas (mucho calor o mucho frío) o cuando exista demasiada humedad en el ambiente.
- Si refiere no encontrarse bien, si presenta dificultad respiratoria, cifras de presión arterial, frecuencia cardiaca o glucemia fuera de la normalidad y, en general, si presenta alguna molestia.

## Mientras esté realizando ejercicio físico, no debe sentir ninguna molestia o dolor.

- Si nota alguna molestia, pare, descanse y si se recupera completamente pruebe a continuar realizando su ejercicio a una menor intensidad.
- Si no se recupera, pero la molestia es leve o ligera, le recomendamos que vuelva a su domicilio acompañado. Puede valorar acudir acompañado a su Centro de Salud o al Punto de Atención Continuada (PAC) más cercano.



- Si no se recupera y la molestia es moderada o severa, deberá llamar al teléfono de emergencias – 061, principalmente si siente alguno de estos síntomas:
  - ▷ Mareos, palpitaciones, visión doble o borrosa, náuseas y/o vómitos.
  - ▷ Dolor en el pecho que no cede tras la administración de nitroglicerina (debe tomarse esta medicación tal y como aparece reflejado en el apartado “Signos y síntomas de alarma”).

*Ver anexo para implementación de plan de ejercicios.*

## Medicación

La adherencia a la medicación prescrita es una parte fundamental para evitar que usted vuelva a sufrir un evento coronario. Es importante que comprenda la necesidad de tomar la medicación de acuerdo a la dosis y frecuencia prescrita por su médico.



Figura 4. Pastillero diseñado por el Servicio de Cardiología del Hospital Universitario de A Coruña.



*No debe dejar de tomar la medicación por decisión propia, ante cualquier duda o efecto que usted considere desfavorable, le rogamos que nos lo consulte. De esta forma, evaluaremos los síntomas y podremos modificar su tratamiento si fuera necesario.*

En ocasiones, si usted tiene dificultades y si habitualmente se olvida de tomar la medicación, puede mejorar su adherencia mediante el uso de **alarmas programadas** que le recuerden cuando debe tomar la medicación. También, puede hacer uso de un **pastillero**, ya que le permitirá organizar su medicación a lo largo de la semana. Si no tiene dificultades, le recomendamos conservar la medicación en su embalaje original.

*Recuerde guardar su medicación a la temperatura que indique el envase (habitualmente a temperatura ambiente), protéjalos del calor, de la humedad y de la luz directa*

## Hábitos tóxicos

Si usted es fumador **debe abandonar el hábito tabáquico lo antes posible**. El tabaco deteriora de forma muy importante todas las arterias del cuerpo, incluidas por supuesto, las arterias del corazón. En cualquiera de sus formas y a cualquier dosis es perjudicial, por ello se recomienda el abandono total.

Durante este programa le acompañaremos y le ayudaremos a gestionar los síntomas de abstinencia que puede padecer. Pero es muy importante que **usted tome conciencia de la necesidad de abandonar este hábito** puesto que el éxito del abandono depende en total medida de usted. Se le entrega-



rán unos manuales de apoyo para la deshabituación del hábito tabáquico y si fuera necesario se le derivará a una Unidad de Deshabituación Tabáquica.

**SERGAS**  
**VOU DEIXAR**  
**DE FUMAR**



**SERGAS**  
**XA NON FUMO**



El consumo de otros tóxicos como el **alcohol u otras drogas** (cocaína, marihuana o drogas de diseño, etc.) **incrementan el riesgo de padecer enfermedades del corazón**, tanto Infartos como enfermedades que alteran el ritmo cardíaco.

No se recomienda el uso de cigarrillos electrónicos ya que tienen potenciales peligros para la salud por las sustancias cancerígenas que se han encontrado en los líquidos que se vapean y el aerosol que se produce, lo que produce intoxicaciones y otros efectos adversos relacionados con estos productos. Otras consecuencias del vapeo son la elevación del ritmo cardíaco y la presión arterial, latidos cardíacos irregulares, problemas vasculares y un posible incremento del riesgo de coágulos sanguíneos.



## BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO



A los 20 minutos, la presión arterial y el pulso vuelven a la normalidad. La circulación mejora en las extremidades.



A las 8 horas, disminuye el monóxido de carbono y aumenta el oxígeno en nuestra sangre.



A las 24 horas, el riesgo de sufrir un infarto se reduce.



A las 48 horas, mejoran los sentidos del olfato y el gusto. Ya no se detecta nicotina en el cuerpo.



Se puede respirar mejor y la energía aumenta.



Entre las 2 semanas y los 3 meses, mejora la circulación y la función pulmonar.



Entre 1 mes y 9 meses, mejoran problemas como la tos, los ahogos, la congestión y otros síntomas.



1 año después, el riesgo de un ataque al corazón se reduce a la mitad.



10 años después, el riesgo de sufrir un infarto y otras enfermedades cardiovasculares es el mismo que el de las personas que nunca han fumado.

El riesgo de padecer cáncer de pulmón se ha reducido a la mitad y sigue disminuyendo.

Figura 5. Beneficios de dejar el tabaco. Adaptación de infografía del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España.



## UNIDADES DE APOYO

### UAD

Unidad Asistencial  
de Drogodependencias

981 24 33 27 / 981 24 30 00  
[www.acladcoruña.es](http://www.acladcoruña.es)

### UTACA

Unidad de Tratamiento  
del Alcohol  
y Conductas Adictivas

**Abandono del hábito tabáquico,  
adicción al alcohol y adicciones sin  
tóxicos** (ludopatía, internet...)

981 20 30 00  
[adiccioneslegales@utaca.org](mailto:adiccioneslegales@utaca.org)

## Estado emocional

**El estrés y las emociones fuertes negativas son perjudiciales** para la salud cardiovascular. En situaciones emocionales intensas, y sobre todo con el estrés crónico y prolongado, se liberan en sangre unas hormonas (catecolaminas y cortisol) que provocan cambios cardiovasculares (aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial...) los cuales dan lugar a un aumento en el trabajo cardíaco desencadenando o favoreciendo la aparición de problemas cardiovasculares.

Generalmente, el estrés, la depresión y la ansiedad llevan a las personas a cambiar su estilo de vida comiendo en exceso, ingiriendo alimentos hipercalóricos, durmiendo menos, siendo más inactivo, disminuyendo la adhesión al tratamiento farmacológico, consumiendo más tabaco, alcohol u otras drogas.



Para conseguir un mejor descanso nocturno, se recomiendan los siguientes hábitos de sueño:

- Mantener un **horario fijo** para acostarse y levantarse los 7 días de la semana.
- Acuéstese cuando realmente vaya a dormir, **evite pasar tiempo en cama sin necesidad**.
- Evite realizar actividades en la cama que no se correspondan el descanso.
- Evite las siestas de más de 30 minutos de duración.
- **Evite las cenas copiosas** e intente **cenar antes de las 20 horas** o 2 horas antes de acostarse.
- Evite la ingesta de bebidas estimulantes a partir de al menos las 19 horas.
- Puede tomar una **ducha con agua a una temperatura agradable** para conseguir un efecto relajante, así como ingerir alguna bebida caliente tipo infusión.
- Intente mantener su **habitación**, adecuadamente ventilada, a una temperatura correcta, con buenos olores y manteniendo la oscuridad nocturna.
- Realice ejercicio físico de forma habitual al menos, 3 horas antes de acostarse.
- **No recurra a la automedicación**, consulte con su médico de Atención Primaria.

El **Servicio Gallego de Salud (SERGAS)** en colaboración con otros servicios de salud elaboró un programa llamado “**Supera tu depresión**” para ofrecer una intervención orientada a fomentar cambios en sus hábitos de vida y estilos de pensamiento que faciliten la recuperación en un proceso depresivo leve o moderado. A través de los contenidos del curso se ofrecen pautas y herramientas para trabajar el estado de ánimo, modificar los pensamientos negativos y dotar de estrategias con las que mejorar las habilidades sociales.



**PORTAL DEL SERGAS  
SUPERA TU DEPRESIÓN**



*Este programa no sustituye la intervención terapéutica a llevar a cabo por los profesionales de salud, por ese motivo si fuera necesario se le derivará a la Unidad de Salud Mental para una correcta valoración.*

## Sexualidad

Los miedos y ansiedades que surgen con más frecuencia respecto a la vida sexual se refieren al esfuerzo físico que la actividad requiere, ya que usted puede tener miedo a que el acto sexual suponga un riesgo importante para su corazón. Para su tranquilidad, le podemos decir que parece demostrado que, **el gasto de energía que se produce durante el acto sexual es similar al que genera subir dos pisos de escaleras.**

*Para facilitar la adaptación de su organismo a la nueva situación de salud **se recomienda el inicio de las relaciones sexuales a las 2 semanas tras el evento coronario.***



Si usted tiene **problemas en sus relaciones sexuales** nos lo puede comunicar para adoptar medidas que le puedan ayudar a mejorar su salud sexual. Así mismo, es importante que tenga el conocimiento de que los medicamentos destinados a tratar la disfunción eréctil como el sildenafil o similares, pueden provocarle una reducción significativa de la presión arterial. Este tipo de fármacos (sildenafil o similares), destinados al tratamiento para la disfunción sexual, **están contraindicados en aquellos pacientes que consumen de forma habitual otros fármacos vasodilatadores**, como el caso de los nitratos, prescritos por su médico para el control cardiovascular.

*Lo más probable es que no sienta dolor tóxico durante sus relaciones sexuales, pero si esto llegase a suceder, y el dolor no cede tras parar de realizar el acto sexual, debe tomar una pastilla de nitroglicerina tal y como aparece reflejado en el apartado “Signos y síntomas de alarma”. Sin embargo, si ha consumido un fármaco para tratar la disfunción eréctil (sildenafil o similares) lo más adecuado es que llame directamente al 061 e informe de ello.*



## Automediciones

Se recomienda el control de sus constantes vitales (presión arterial y frecuencia cardíaca) y medidas antropométricas (peso y perímetro abdominal) **mensualmente**.



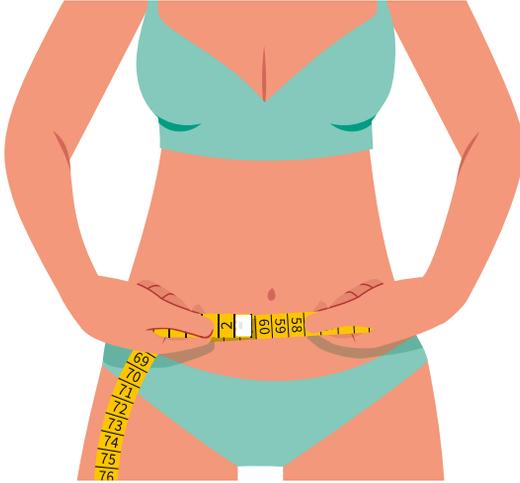
### Peso

Pasa pesarse de forma correcta, debe colocar la **báscula en un suelo lo más llano posible**, antideslizante y sin alfombras. En el suelo embaldosado de la cocina o el baño. Una vez posicionada, la báscula no debe moverse o girarse para evitar oscilaciones en los resultados.

*Pésese siempre tras despertarse por la mañana y sin ropa.*



## Perímetro abdominal



**El exceso de grasa abdominal puede multiplicar por dos el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.** Esta grasa promueve alteraciones del colesterol, aumento de triglicéridos, incremento del riesgo de padecer Diabetes, subida de la presión arterial y riesgo de trombosis.

*Perímetros abdominales por encima de 95 cm en hombres y de 82 cm en mujeres aumentan el riesgo cardiovascular siendo este incremento del riesgo muy elevado ante cifras superiores a 102 cm en hombres y 88 cm en mujeres.*



El perímetro abdominal se puede medir fácilmente con una **cinta métrica corporal** siguiendo los estos **pasos**:

- Debe estar de pie, con los pies juntos, los brazos a los lados.
- El abdomen debe estar relajado.
- Rodee el abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo o donde el abdomen es más ancho, sin presionar.
- La medición se realizará al tiempo que usted exhale el aire y el abdomen se encuentre relajado.

## Presión arterial y frecuencia cardíaca

Se recomienda la medición de la presión arterial y frecuencia cardíaca, si éstas suelen estar estables, una vez al mes, salvo inadecuado control donde la frecuencia será mayor. El día de la medición se recomienda realizar **dos determinaciones**, una basalmente, tras despertarse por la mañana y otra por la tarde en reposo. Se recomienda la medición siempre a las mismas horas. Anotará la fecha, la hora y en **comentarios u observaciones** podrá indicar cualquier cuestión que considere relevante como alguna sintomatología.

*Las cifras de control para su presión arterial deben estar **por debajo de 140/90 mmHg**. Si usted es diabético sus controles deberían estar por debajo de 130/80 mmHg. Su frecuencia cardíaca se encontrará de forma habitual **en torno a 50 y 80 lpm** pudiendo ser mayor en situaciones de actividad o ejercicio físico o incluso inferior. En ambos casos, si no presenta sintomatología asociada, no debería preocuparse, pero puede consultarlo con nosotros.*



Es fundamental cumplir una serie de **requisitos mínimos para una correcta medición** de la presión arterial:

- El **aparato utilizado debe de estar correctamente calibrado**, ya que el uso y el paso del tiempo reducen su fiabilidad. Puede consultar su correcta calibración en su farmacia de confianza.
- El **manguito debe de estar ajustado** y colocado directamente sobre la piel (no sobre mangas de camisa) en el **tercio medio del brazo** (por encima del codo).
- Debe estar sentado en una silla cómoda, **sin cruzar las piernas** y con el **brazo en reposo** (apoyado sobre una mesa) y situado a la altura del corazón.
- Tiene que estar relajado, tranquilo, con la vejiga urinaria vacía y sin haber fumado o ingerido previamente sustancias estimulantes (por ejemplo: café).
- **No hable** ni mueva el brazo mientras realice la medición.
- Finalmente anote las cifras de presión arterial, así como la fecha y la hora de la medición.

LECTURA PRECISA  
DE LA PRESIÓN ARTERIAL





## Signos y síntomas de alarma

A pesar de que no es común que presenten cambios repentinos en sus síntomas, es importante que sepa reconocer los signos de alarma y qué hacer si éstos se presentan.

De acuerdo a la tipología de sus síntomas o signos deberá ponerse en contacto con el Programa de Prevención Secundaria o con el Servicio de Emergencias-061.

<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN SECUNDARIA</b> 13:30h A 14:30h (lunes a viernes laborables)	<b>EMERGENCIAS SANITARIAS</b> <b>061</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier dolor de tipo cardíaco relacionado con el <b>esfuerzo o estrés emocional que cede</b> tras parar o tras la administración de nitroglicerina.</li> <li>• Necesidad de <b>aumentar el número de almohadas</b> al dormir.</li> <li>• Tos irritativa persistente.</li> <li>• Sensación de falta de aire o <b>dificultad para respirar</b> al realizar las actividades de su vida diaria <b>que cede</b> con el descanso o reposo.</li> <li>• <b>Aumento de la fatiga o sensación mantenida de cansancio.</b></li> <li>• Cuando usted lo considere oportuno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier dolor de tipo cardíaco que se inicia mientras <b>duerme o en reposo</b>, sin estrés o esfuerzo <b>independientemente de si cede o no</b> tras la administración de nitroglicerina sublingual.</li> <li>• Cualquier dolor de tipo cardíaco relacionado con el <b>esfuerzo o estrés emocional que NO cede</b> tras parar o tras la administración de nitroglicerina.</li> <li>• Sensación de falta de aire o <b>dificultad respiratoria que no cede</b> con el descanso o el reposo.</li> <li>• Cualquier <b>molestia que no cede</b> con descanso o el reposo y que le impida respirar con facilidad.</li> <li>• Ante cualquier otra situación que usted considere que <b>precisa atención inmediata.</b></li> </ul>

Tabla 1. Cómo proceder en caso de síntomas o signos de alarma.



## Administración de Nitroglicerina

Si el dolor (región torácica, cuello, espalda, brazos...) no finaliza de forma inmediata, se sentará y tomará una pastilla de nitroglicerina **sublingual** (colóquela debajo de su lengua). Si entre los 5 a 10 minutos posteriores el dolor continúa puede tomar otra pastilla de nitroglicerina, así hasta un total de 3-4 comprimidos. Si el dolor continúa, debe llamar al 061 permaneciendo donde está.

*Si usted se encuentra solo en su domicilio, se recomienda abrir la puerta para que el personal de emergencias pueda acceder sin ningún tipo de dificultad al interior.*



## Otras recomendaciones

### Actividad laboral

Generalmente, la mayoría de los pacientes pueden recuperar su rutina profesional habitual tras su problema cardiovascular. La valoración de la gravedad de sus secuelas, así como la evolución de la enfermedad y el conocimiento de las características del puesto de trabajo, son algunos elementos clave para plantear el alta laboral. **Generalmente, usted se podrá encontrar clínicamente estable para incorporarse a su vida laboral al mes tras sufrir un evento cardiovascular.**

### Viajes

**No existe contraindicación si se encuentra estable y está bien controlado.** Sin embargo, debe seguir esta serie de precauciones:

- **Evitar cambios bruscos de temperatura.** Extremar las precauciones en climas considerablemente calurosos o fríos.
- **Altitudes por encima de los 2.000 metros** pueden producir descompensaciones cardiovasculares.
- Si realiza un **viaje largo en avión** intente hidratarse, comer comidas ligeras y caminar por el pasillo cada hora. Mientras esté sentado, puede ejercitar sus gemelos favoreciendo el retorno venoso elevando los talones del suelo. Evite las prendas y el calzado muy ajustado.

Recuerde llevar siempre con usted el informe de alta de cardiología, su informe con la medicación actualizada y la medicación a tomar para todos los días que usted esté de viaje.



## Conducción de vehículos

- Debe saber que, por ley, **las primeras 3 semanas** tras un Infarto Agudo de Miocardio **no podrá conducir**.
- Si tiene un permiso profesional no podrá hacerlo antes de 6 semanas, deberá tener una FEVI > 40% y deberá realizar antes una prueba de esfuerzo.

## Vacunas

- Se recomienda recibir **anualmente la vacunación antigripal** en su Centro de Salud.
- Se recomienda recibir la **vacunación antineumocócica si tiene más de 65 años o cardiopatía grave** en su Centro de Salud, su enfermera o médico de Atención Primaria le indicarán como proceder.

## Salud bucodental

De forma general, se recomienda **esperar para la realización de cualquier tratamiento odontológico al menos 6 meses** tras el evento coronario. El facultativo especialista en Odontología será el responsable en informarle y explicarle cualquier cuestión con respecto a su salud bucodental.







## Contacto con Cardiología



Servicio de  
Cardiología

Hospital Universitario de A Coruña

Se podrá poner en contacto con el Servicio de Cardiología para cualquier **consulta o duda no urgente** referente a su patología cardiovascular.

**Teléfono:**

**686 173 586**

**Horario de atención telefónica:**

13:30h a 14:30h de lunes a viernes laborales.

*En caso de sintomatología cardíaca que no cede o urgencia de cualquier tipo debe llamar al 061.*



## Fuentes de información





**ANEXO**

**PLAN DE EJERCICIOS**





## ANEXO: Plan de ejercicios

Programar nuestros ejercicios de modo que combinen la **práctica de ejercicio físico aeróbico** (caminar a paso ligero, correr, trotar, nadar, bailar, andar en bicicleta, hacer elíptica, step, zumba, etc.) con la **práctica de ejercicio físico anaeróbico** (realizar ejercicios de fuerza con mancuernas/pesas, cinta elástica o máquinas de musculación) **es la receta perfecta para mejorar nuestra salud cardiovascular.**

**Usted realizará el ejercicio físico a la intensidad que tolere**, entendida por aquella que le permita realizarlo sin **sentir molestias**. La percepción de esta intensidad se puede medir con la **Escala de Borg**, escala que permite medir la percepción subjetiva de esfuerzo durante el ejercicio físico.

Para mejorar su salud cardiovascular, lo recomendado es **realizar ejercicio físico, siempre y cuando lo tolere, a una intensidad moderada o vigorosa**, entendida por la Escala de Borg por un rango numérico entre 13 – 14 para **intensidad moderada (“algo duro”)** y 15 – 16 para **intensidad vigorosa (“duro”)**.

*La intensidad moderada debe permitirle responder a preguntas o mantener una conversación corta sin dificultad. La intensidad vigorosa debe permitirle responder preguntas cortas, pero podrá sentir falta de aliento si mantiene una conversación corta.*



## Escala subjetiva de Borg

6	
7	Muy, muy ligero
8	
9	Muy ligero
10	
11	Bastante ligero
12	
13	Un poco duro
14	
15	Duro
16	
17	Muy duro
18	
19	Muy, muy duro
20	

Tabla 1. Escala de percepción del esfuerzo (Borg, 1982)

Si, en cambio, percibe una intensidad ligera (por debajo de 12 puntos), esto estaría indicando que está practicando ejercicio a baja intensidad, casi sin esfuerzo, ya que podría mantener una conversación sin ningún tipo de dificultad. Así mismo, si tiene una percepción muy intensa (17 – 20 “muy duro” o “esfuerzo máximo”), presentará una marcada dificultad respiratoria, que le permitirá decir apenas unas pocas palabras, esto le indicará que debe reducir la intensidad hasta alcanzar una mejor adaptación respiratoria que le permita realizar el ejercicio físico a una intensidad inferior (moderada o vigorosa).



## EJERCICIO AERÓBICO (intensidad moderada - vigorosa)

Se recomienda **realizar todos los días al menos 30 minutos del ejercicio físico aeróbico** elegido (bicicleta, elíptica, caminar, trotar, bailar o correr).

Si usted escoge caminar, se recomienda caminar a paso ligero, lo que se corresponde con una velocidad entre 5 y 7 km/h (intensidad moderada). El ejercicio físico aeróbico puede realizarse alternando **intervalos de alta intensidad** (intensidad moderada y vigorosa), lo que se conoce por entrenamiento de tipo HIIT. Un ejemplo de HIIT caminando consistiría en caminar a paso ligero con una intensidad moderada durante un intervalo de tiempo de, por ejemplo, alrededor de 5 minutos, alternando momentos en los que caminará al paso más rápido que pueda llegando a una intensidad vigorosa, durante un intervalo de tiempo de, por ejemplo, alrededor de 1 minuto. Alternará estos intervalos moderados e intensos durante el tiempo que camine, por ejemplo, 30 minutos. **Los tiempos de los intervalos los marcará usted, de acuerdo a su percepción subjetiva del esfuerzo.**

Este tipo de ejercicio a intervalos de intensidad (HIIT) puede realizarlo de igual forma en bicicleta, en elíptica o corriendo.

SEC  
CAMINAR O CORRER:  
¿QUÉ ES PREFERIBLE?





## EJERCICIO ANAERÓBICO O DE FUERZA (intensidad moderada – vigorosa)

Además, del ejercicio físico aeróbico que realizará todos los días, se recomienda realizar **al menos 3 días a la semana ejercicio físico de fuerza** entrenando cada día diferentes grupos musculares. Para este tipo de entrenamiento en 3 días, se recomienda un plan de entrenamiento de **full body** o de cuerpo completo.

*Usted podrá realizar estos ejercicios en su domicilio o en un gimnasio. Consulte las fichas de entrenamiento que se facilitan para este tipo de plan.*

Si lo desea, **puede dividir su rutina en 5 días a la semana**, de este modo ejercitará cada día de entrenamiento dos grupos musculares.

- Día 1: Pecho y bíceps.
- Día 2: Pierna y hombro.
- Día 3: Espalda y tríceps.
- Día 4: Pecho y Bíceps.
- Día 5: Dorsal y Tríceps.

### Recomendaciones PARA LOS EJERCICIOS DE FUERZA:

1. Escoja el tipo de ejercicio a realizar de acuerdo a sus **gustos y material necesario..**
2. Seleccione una determinada **carga (peso):**
  - Con la que no sienta molestias.
  - Intentando alcanzar una intensidad moderada o vigorosa por la Escala de Borg.



- Con la que pueda realizar una técnica correcta del ejercicio.
3. De cada ejercicio seleccionado, realizará las series y repeticiones que se le indican en cada una de las fichas del plan de entrenamiento.

### **¿Qué son las series y las repeticiones?**

*Las series son el número de veces que usted repite un ejercicio, por ejemplo 3 veces o series. Las repeticiones son el número de veces que usted repite una serie, por ejemplo 8 veces o repeticiones.*

### **¿Debo descansar entre series?**

*Si, se recomienda descansar aproximadamente entre 30 a 60 segundos. La duración del descanso se adaptará en función de la fatiga que le produzca el ejercicio.*

### **¿Cuántas repeticiones se recomiendan?**

*El número de repeticiones dependerá del peso seleccionado. A más peso, se pueden recomendar menos repeticiones (8 – 9 repeticiones), a menos peso, se pueden recomendar más repeticiones (11 – 12 repeticiones). Puede incrementar la intensidad del ejercicio, aumentando el número de repeticiones con la misma carga (el peso) o manteniendo las repeticiones y aumentando la carga (el peso)..*

### **¿Cómo puedo saber que estoy realizando el ejercicio a una intensidad moderada o vigorosa?**

*Lo puede saber fijándose en la percepción subjetiva de la Escala de Borg y, además, fijándose en que al realizar las dos últimas repeticiones percibirá que, en el caso de querer realizar otra repetición, le costará realizarla.*



## Cómo respirar durante la realización del ejercicio físico

Es importante que mientras esté realizando ejercicio físico se concentre para permitir que la respiración se sincronice automáticamente con el movimiento que está realizando.

Cuando realice ejercicio físico es importante **no aguantar la respiración** o saltarse una respiración que coordinadamente al ejercicio le hubiera tocado. Mientras realice ejercicio físico aeróbico se recomienda **coger aire (inhalar) por la nariz y soltarlo o expulsarlo (exhalarlo) por la boca**. Al realizar ejercicio físico anaeróbico (de fuerza), se recomienda expulsar el aire en la fase de ejercicio de mayor esfuerzo (mientras levante el peso) y se recomienda coger el aire cuando el cuerpo se relaje.

Realizar una correcta respiración durante la práctica de ejercicio físico mejora la movilidad, ayuda a mantenerse concentrado y conectado con su cuerpo, mejora la circulación sanguínea en el cuerpo, previene lesiones y evita picos de presión arterial.

## Ejercicios de estiramientos

*Recomendamos realizar de este tipo de ejercicios una o dos veces a la semana tras la realización de su entrenamiento anaeróbico o de fuerza.*

Se recomiendan los ejercicios de estiramientos para aumentar el rango de movilidad articular y poder disponer de músculos más elongados y elásticos, lo que permitirá prevenir el riesgo de lesiones gracias a la mejoría en su flexibilidad.

Realizarlos es sencillo, se pueden ejecutar en cualquier lugar y en poco tiempo (aproximadamente 15 minutos). Consulte la ficha de estiramientos para este tipo de plan.



# FICHAS DE EJERCICIOS



Seleccione **3 ejercicios del grupo muscular PECHO** y **3 ejercicios del grupo muscular BICEPS**.  
Realice **3 series** en cada ejercicio ejecutando **entre 8-12 repeticiones** en cada una de ellas.

La **secuencia de entrenamiento** debe ser alterna:

**PECHO - BICEPS - PECHO - BICEPS - PECHO - BICEPS**



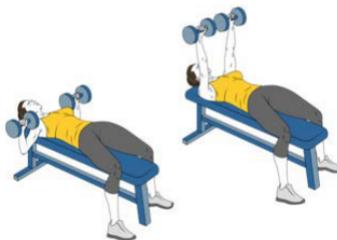
Seleccione una **carga** (peso) con la que pueda realizar una técnica correcta sin sentir molestias



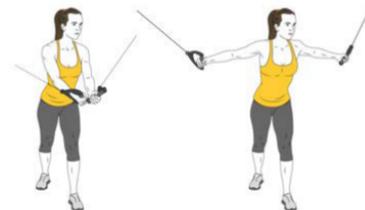
## PRESS PECTORAL ALTERNO EN MAQUINA SENTADO



## PRESS PECTORAL CON MANCUERNAS EN BANCO DECLINADO



## CRUCES DE PECTORAL CON CABLE-POLEA DE PIE INCLINADO



## PRESS PECTORAL CON MANCUERNAS EN BANCO INCLINADO



## FLEXIONES DE BRAZOS CON RODILLAS APOYADAS



## APERTURAS EN MÁQUINA CONTRACTOR



Seleccione **3 ejercicios del grupo muscular PECHO** y **3 ejercicios del grupos muscular BICEPS**.  
Realice **3 series** en cada ejercicio ejecutando **entre 8-12 repeticiones** en cada una de ellas.

La **secuencia de entrenamiento** debe ser alterna:

**PECHO - BICEPS - PECHO - BICEPS - PECHO - BICEPS**



Seleccione una **carga** (peso) con la que pueda realizar una técnica correcta sin sentir molestias



## CURL DE BICEPS CON MANCUERNA APOYADO EN BANCO CON AGARRE TIPO MARTILLO



## CURL DE BICEPS CON MANCUERNA APOYADO EN BANCO INCLINADO



## CURL DE BICEPS CON BANDA ELÁSTICA



## CURL DE BICEPS A DOS MANOS CON CABLE-POLEA DE PIE



## CURL DE BICEPS A UNA MANO CON CABLE-POLEA DE PIE



## CURL DE BICEPS CON MANCUERNA SENTADO CON GIRO



Seleccione **3 ejercicios del grupo muscular DORSAL** y **3 ejercicios del grupos muscular TRICEPS**.  
Realice **3 series** en cada ejercicio ejecutando **entre 8-12 repeticiones** en cada una de ellas.

La **secuencia de entrenamiento** debe ser alterna:

**DORSAL - TRICEPS - DORSAL - TRICEPS - DORSAL - TRICEPS**



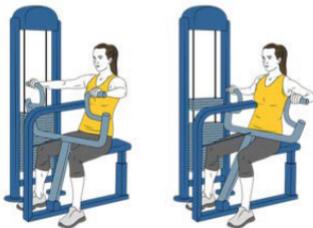
Seleccione una **carga** (peso) con la que pueda realizar una técnica correcta sin sentir molestias



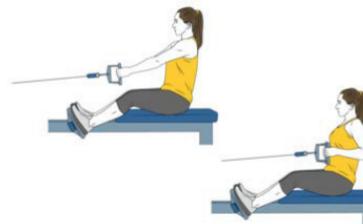
## REMO CON BANDA ELÁSTICA SENTADO EN SUELO



## REMO CON AGARRE CERRADO SENTADO EN MÁQUINA



## REMO HORIZONTAL SENTADO CON POLEA



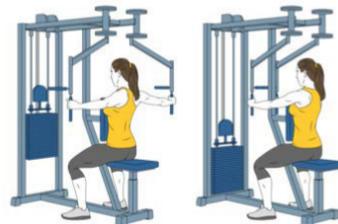
## ELEVACIÓN DE LA PELVIS TUMBADO BOCA ARRIBA CON PIES APOYADOS



## REMO CON MANCUERNA CON RODILLA APOYADA



## APERTURAS INVERTIDAS CON AGARRE VERTICAL



Seleccione **3 ejercicios del grupo muscular DORSAL** y **3 ejercicios del grupos muscular TRICEPS**.  
Realice 3 series en cada ejercicio ejecutando **entre 8-12 repeticiones** en cada una de ellas.

La **secuencia de entrenamiento** debe ser alterna:

**DORSAL - TRICEPS - DORSAL - TRICEPS - DORSAL - TRICEPS**



Seleccione una **carga (peso)** con la que pueda realizar una técnica correcta sin sentir molestias



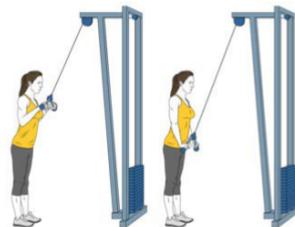
## EXTENSIÓN DE BRAZOS CON APOYO EN BANCO CON PIERNAS FLEXIONADAS



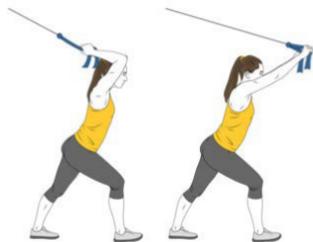
## FLEXIONES DE BRAZOS CON RODILLAS APOYADAS



## EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON CUERDA Y CABLE-POLEA DE PIE



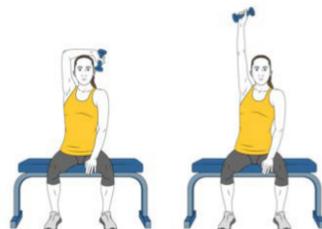
## EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON CABLE-POLEA DE PIE



## FONDOS EN PARALELAS EN MÁQUINA ASISTIDA



## EXTENSIÓN DE TRICEPS A UNA MANO CON MANCUERNA SIN AYUDA



Seleccione **3 ejercicios del grupo muscular PIERNA** y **3 ejercicios del grupos muscular HOMBRO**.  
Realice **3 series** en cada ejercicio ejecutando **entre 8-12 repeticiones** en cada una de ellas.

La **secuencia de entrenamiento** debe ser alterna:

**PIERNA - HOMBRO - PIERNA - HOMBRO - PIERNA - HOMBRO**



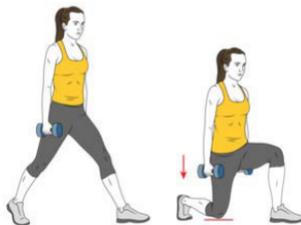
Seleccione una **carga** (peso) con la que pueda realizar una técnica correcta sin sentir molestias



## MEDIA SENTADILLA ISOMÉTRICA



## ZANCADAS CON MANCUERNAS



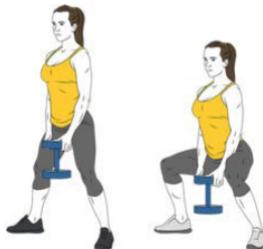
## PRESA HORIZONTAL EN MÁQUINA



## ADDUCCIÓN DE CADERA EN MÁQUINA SENTADO



## MEDIA SENTADILLA CON MANCUERNAS



## ABDUCCIÓN DE CADERA EN MÁQUINA SENTADO



Seleccione **3 ejercicios del grupo muscular PIERNA** y **3 ejercicios del grupos muscular HOMBRO**.  
Realice 3 series en cada ejercicio ejecutando **entre 8-12 repeticiones** en cada una de ellas.

La **secuencia de entrenamiento** debe ser alterna:

**PIERNA - HOMBRO - PIERNA - HOMBRO - PIERNA - HOMBRO**



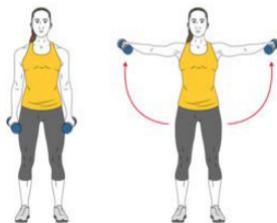
Seleccione una **carga** (peso) con la que pueda realizar una técnica correcta sin sentir molestias



## PRESS FRONTAL DE HOMBROS EN MÁQUINA SENTADO Y AGARRE NEUTRO



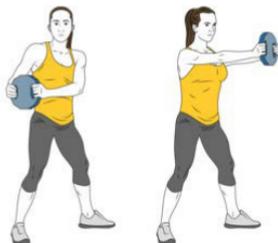
## ELEVACION LATERAL DE HOMBROS CON MANCUERNAS DE PIE BRAZOS ESTIRADOS



## ELEVACION FRONTAL DE HOMBROS ALTERNA CON MANCUERNAS AGARRE SUPINO



## GIROS DE CINTURA CON BOSU BRAZOS ESTIRADOS



## APERTURA DE HOMBROS CON BANDA ELÁSTICA



## REMO AL CUELLO CON BANDA ELÁSTICA



# ENTRENAMIENTO FULL BODY | DÍA 1

Cada ejercicio tiene entre **8-12 repeticiones** y puede realizar el circuito de dos maneras:  
Hacer el **CIRCUITO 2 VECES** realizando **1 SERIE** de cada ejercicio  
o realizar el **CIRCUITO 1 VEZ** haciendo **2 SERIES** de cada ejercicio.



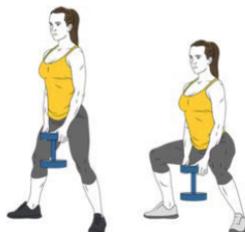
A la hora de realizar el circuito siga el orden numérico planteado por la ficha

empezando por **PIERNA** y terminando por **PECHO**



Seleccione una carga (peso) con la que pueda realizar una técnica correcta sin sentir molestias

## MEDIA SENTADILLA CON MANCUERNA



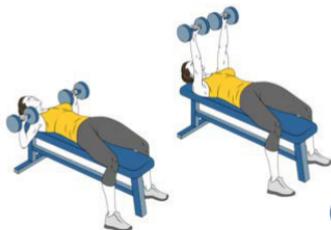
1

## REMO CON MANCUERNA CON RODILLA APOYADA



2

## PRESS PECTORAL CON MANCUERNAS EN BANCO DECLINADO



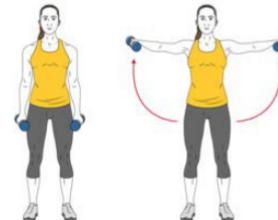
3

## CURL DE BICEPS CON MANCUERNAS SENTADO CON GIRO



4

## ELEVACIÓN LATERAL DE HOMBROS CON MANCUERNAS DE PIE BRAZOS ESTIRADOS



5

# ENTRENAMIENTO FULL BODY | DÍA 1



Cada ejercicio tiene entre **8-12 repeticiones** y puede realizar el circuito de dos maneras:  
Hacer el **CIRCUITO 2 VECES** realizando **1 SERIE** de cada ejercicio  
o realizar el **CIRCUITO 1 VEZ** haciendo **2 SERIES** de cada ejercicio.

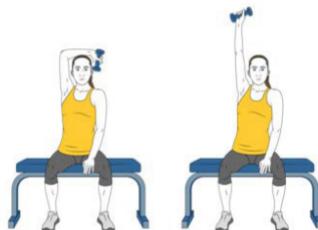
A la hora de realizar el circuito siga el orden numérico planteado por la ficha

empezando por **PIERNA** y terminando por **PECHO**



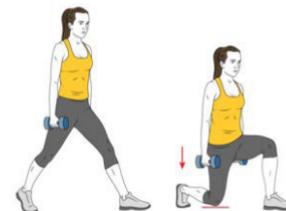
Seleccione una carga (peso) con la que pueda realizar una técnica correcta sin sentir molestias

## EXTENSIÓN DE TRICEPS A UNA MANO CON MANCUERNA SIN AYUDA



6

## ZANCADA CON MANCUERNAS



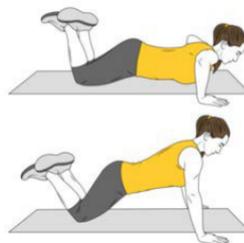
7

## ELEVACIÓN DE LA PELVIS TUMBADO BOCA ARRIBA CON PIES APOYADOS



8

## FLEXIONES DE BRAZOS CON RODILLAS APOYADAS



9

## ENTRENAMIENTO FULL BODY | DÍA 2

Cada ejercicio tiene entre **8-12 repeticiones** y puede realizar el circuito de dos maneras:  
Hacer el **CIRCUITO 2 VECES** realizando **1 SERIE** de cada ejercicio  
o realizar el **CIRCUITO 1 VEZ** haciendo **2 SERIES** de cada ejercicio.



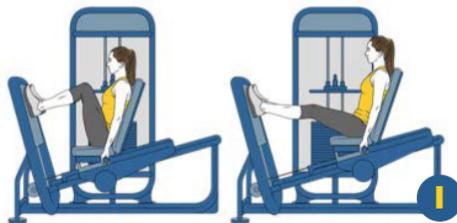
A la hora de realizar el circuito siga el orden numérico planteado por la ficha

empezando por **PIERNA** y terminando por **PECHO**



Seleccione una carga (peso) con la que pueda realizar una técnica correcta sin sentir molestias

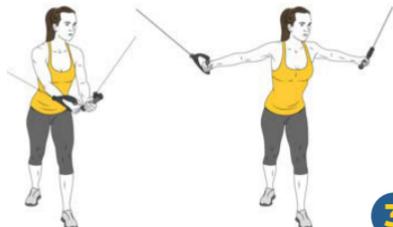
### PRENSA HORIZONTAL EN MÁQUINA



### APERTURAS INVERTIDAS CON AGARRE VERTICAL



### CRUCES DE PECTORAL CON CABLE-POLEA DE PIE INCLINADO



### CURL DE BICEPS A DOS MANOS CON CABLE-POLEA DE PIE



### PRESS FRONTAL DE HOMBROS EN MÁQUINA SENTADO Y AGARRE NEUTRO



## ENTRENAMIENTO FULL BODY | DÍA 2



Cada ejercicio tiene entre **8-12 repeticiones** y puede realizar el circuito de dos maneras:  
Hacer el **CIRCUITO 2 VECES** realizando **1 SERIE** de cada ejercicio  
o realizar el **CIRCUITO 1 VEZ** haciendo **2 SERIES** de cada ejercicio.

A la hora de realizar el circuito siga el orden numérico planteado por la ficha

empezando por **PIERNA** y terminando por **PECHO**



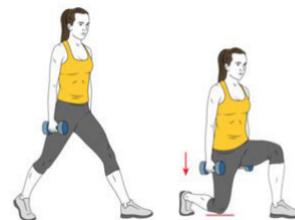
**Seleccione una carga** (peso) con la que pueda realizar una técnica correcta sin sentir molestias

### EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON CUERDA Y CABLE-POLEA DE PIE



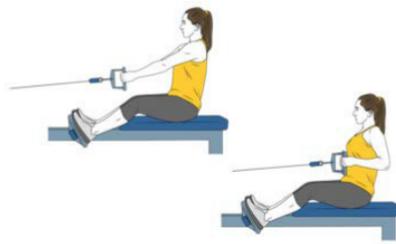
6

### ZANCADAS CON MANCUERNAS



7

### REMO HORIZONTAL SENTADO CON POLEA



8

### PRESS PECTORAL ALTERNO EN MAQUINA SENTADO



9

## ENTRENAMIENTO FULL BODY | DÍA 3



Cada ejercicio tiene entre **8-12 repeticiones** y puede realizar el circuito de dos maneras:  
Hacer el **CIRCUITO 2 VECES** realizando **1 SERIE** de cada ejercicio  
o realizar el **CIRCUITO 1 VEZ** haciendo **2 SERIES** de cada ejercicio.

A la hora de realizar el circuito  
siga el orden numérico  
planteado por la ficha

empezando por **PIERNA**  
y terminando por **PECHO**



**Seleccione una carga** (peso) con  
la que pueda realizar una técnica  
correcta sin sentir molestias

### ABDUCCIÓN DE CADERA EN MÁQUINA SENTADO



1

### REMO CON BANDA ELÁSTICA SENTADO EN SUELO



2

### PRESS PECTORAL CON MANCUERNAS EN BANCO INCLINADO



3

### CURL DE BICEPS CON MANCUERNA APOYADO EN BANCO INCLINADO



4

### ELEVACION FRONTAL DE HOMBROS ALTERNA CON MANCUERNAS AGARRE SUPINO



5

## ENTRENAMIENTO FULL BODY | DÍA 3

Cada ejercicio tiene entre **8-12 repeticiones** y puede realizar el circuito de dos maneras:  
Hacer el **CIRCUITO 2 VECES** realizando **1 SERIE** de cada ejercicio  
o realizar el **CIRCUITO 1 VEZ** haciendo **2 SERIES** de cada ejercicio.



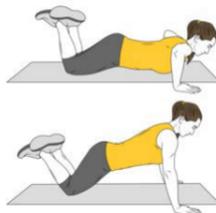
A la hora de realizar el circuito siga el orden numérico planteado por la ficha

empezando por **PIERNA** y terminando por **PECHO**



**Seleccione una carga** (peso) con la que pueda realizar una técnica correcta sin sentir molestias

### FLEXIONES DE BRAZOS CON RODILLAS APOYADAS



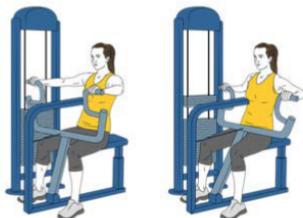
6

### ADUCCIÓN DE CADERA EN MÁQUINA SENTADO



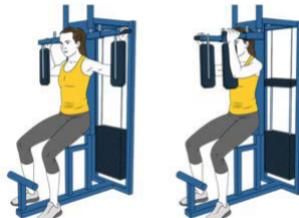
7

### REMO CON AGARRE CERRADO SENTADO EN MÁQUINA



8

### APERTURAS EN MÁQUINA CONTRACTOR



9

## PLAN DE ESTIRAMIENTOS | 1 O 2 DÍAS

Realizar **1 o 2 días a la semana** tras el entrenamiento de fuerza.

Duración aproximada: **15 minutos**. Mantener el estiramiento durante aproximadamente **20 segundos**. Recuerde realizar el estiramiento **en cada pierna o brazo**.

Ejecutar cada ejercicio de manera suave y controlada, **sin sentir dolor pero sintiendo el estiramiento de los músculos**. Mantenga la espalda recta y fija y de pie intente mantener las rodillas un poco flexionadas.



### ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DE CADERA



### ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS DE PIE



### ESTIRAMIENTO PARAVERTEBRALES Y DORSALES



### ESTIRAMIENTO PECTORAL CON HIPEREXTENSIÓN DE HOMBROS



### ESTIRAMIENTO DEL GATO



### ESTIRAMIENTO DE ABDOMINALES OBLICUOS DE PIE BRAZO SOBRE LA CABEZA



## PLAN DE ESTIRAMIENTOS | 1 O 2 DÍAS

Realizar **1 o 2 días a la semana** tras el entrenamiento de fuerza.

Duración aproximada: **15 minutos**. Mantener el estiramiento durante aproximadamente **20 segundos**. Recuerde realizar el estiramiento **en cada pierna o brazo**.

Ejecutar cada ejercicio de manera suave y controlada, **sin sentir dolor pero sintiendo el estiramiento de los músculos**. Mantenga la espalda recta y fija y de pie intente mantener las rodillas un poco flexionadas.



### ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CON BRAZO EN ADUCCIÓN HORIZONTAL



### EXTENSIÓN LUMBAR DE PIE



### ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS DETRÁS DE LA CABEZA



### ESTIRAMIENTO DE GEMELOS DE PIE



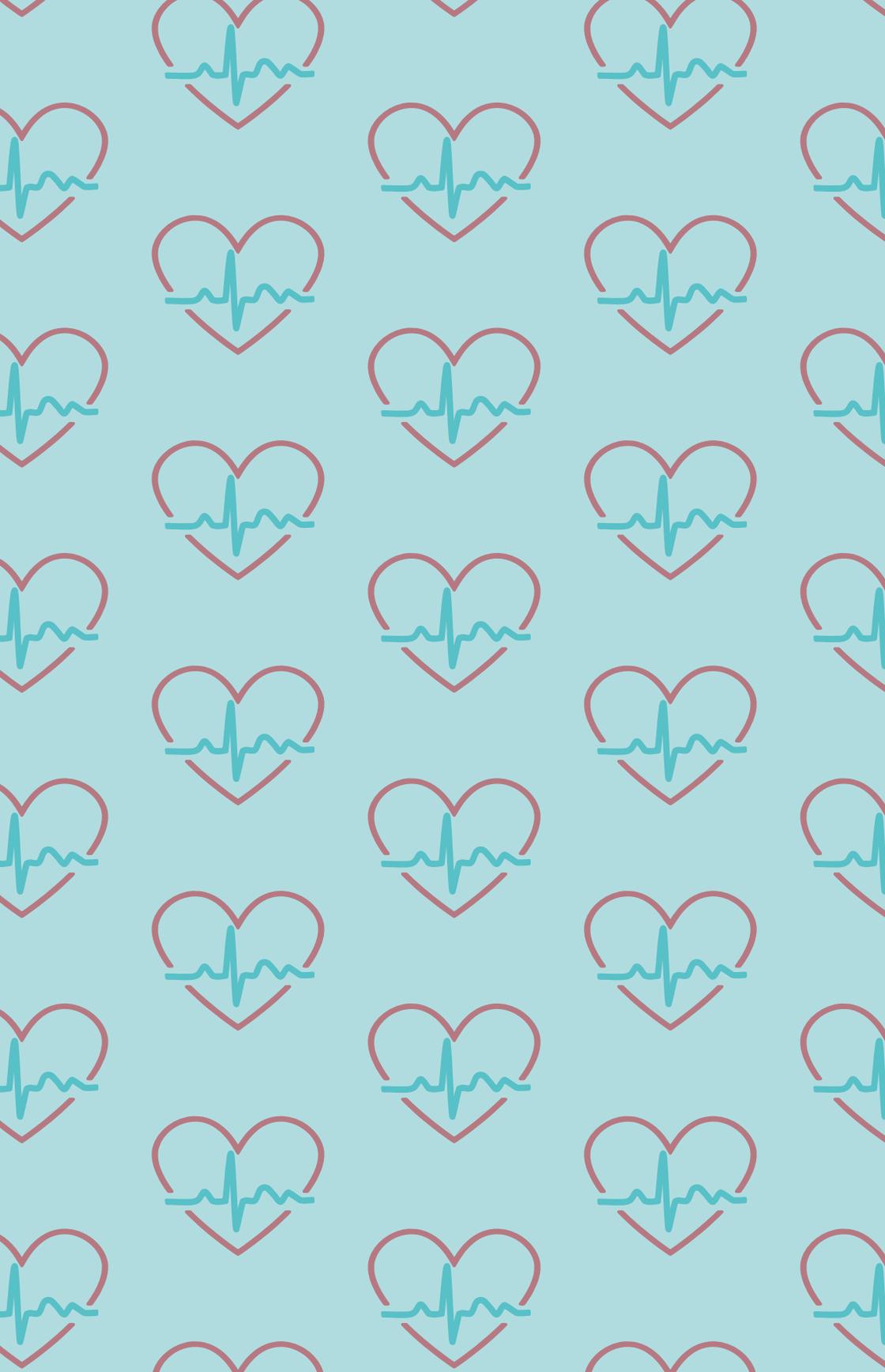
### ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO E ISQUIOTIBIAL



### ESTIRAMIENTO PARA TRAPECIO SUPERIOR









DESCARGA  
ESTA GUÍA  
EN FORMATO  
DIGITAL



Depósito legal: C-1582-2023