

# Muévete por tu corazón

## Empieza a tu ritmo



### Consulta a tu médico.

Si tienes enfermedad cardíaca, consulta a tu médico antes de empezar. Pide orientación si llevas mucho tiempo sin moverte, tienes caídas o limitaciones.

Busca una actividad que disfrutes y puedas repetir.

# Cuánto conviene moverse

Moverte con regularidad ayuda al corazón, al sueño y al ánimo.  
Reduce el tiempo sentado y busca actividades que disfrutes. [MOV]

## La recomendación semanal para adultos

- 150 a 300 minutos por semana de actividad moderada, o 75 a 150 minutos de actividad vigorosa, o una combinación equivalente. [AF]
- Fuerza al menos 2 días por semana. [AF]
- Personas mayores: actividad variada con fuerza y equilibrio al menos 3 días por semana, según capacidad. [AF]

## Recuerda

Intensidad moderada: puedes conversar, pero no cantar. Si apenas puedes decir unas palabras, el esfuerzo es vigoroso. [HABLA]

Fuentes: AF, MOV, HABLA. Las referencias están al final.

No hace falta llegar a la meta de una sola vez.

# Empieza con una caminata cómoda

Elige un recorrido plano cerca de casa. Camina a un paso que te permita conversar. Si tienes enfermedad cardíaca, consulta antes de empezar. Avanza cuando el paseo te resulte cómodo.

| Etapa                | Idea de caminata                                          |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|
| Inicio               | Camina hasta un punto cercano y vuelve antes de cansarte. |
| Cuando resulte fácil | Camina una cuadra más, si te sientes bien.                |
| Con más confianza    | Repite el paseo otro día de la semana.                    |
| A largo plazo        | Aumenta poco a poco el tiempo, según tu capacidad.        |

## Opciones cerca de casa

- Camina por una plaza con senderos planos.
- Ve a la feria a pie si el trayecto es seguro.
- Baila en casa o muévete sentado si lo necesitas.
- Busca talleres adaptados en tu municipio o CESFAM.

## Recuerda

Empieza caminando despacio y baja el ritmo antes de terminar. Usa calzado firme y evita el calor intenso. Si tu médico limita el agua que puedes tomar, sigue esa indicación.

Fuentes: AF, MOV. Las referencias están al final.

Elige un paseo que te deje ganas de volver a salir.

# Fuerza en casa



Muévete despacio y sin aguantar el aire. Pide orientación sobre cuántas veces repetir. Son ejemplos, no una rutina completa.

## Sentarte y levantarte

1. Apoya una silla estable contra la pared.
2. Apoya los pies al ancho de las caderas, cerca de la silla. Inclina el tronco y levántate. Usa los apoyabrazos si hace falta.
3. Vuelve a sentarte lentamente.

## Empujar la pared

1. Ponte frente a una pared y apoya las manos en ella, a la altura de los hombros.
2. Dobla los codos acercando el cuerpo, con los pies firmes.
3. Empuja suavemente para volver.

## Recuerda

Si sientes dolor muscular, mareo, palpitaciones o falta de aire inusual, detente. Consulta antes de volver a hacer ejercicio. Ante dolor de pecho, falta de aire intensa, desmayo o señales de un accidente cerebrovascular, llama al SAMU 131 de inmediato. Llama aunque los síntomas desaparezcan.

Fuentes: AF, MOV. Las referencias están al final.

Hazlo a tu ritmo; puedes pedir ayuda para empezar.

# Equilibrio con apoyo



## Talones arriba

1. Sujétate de un mesón firme.
2. Sube los talones sin inclinarte y bájalos despacio.

## Pasos hacia el lado

1. De pie junto a un mesón, apóyate con las manos.
2. Da pasos cortos hacia un lado y vuelve sin cruzar los pies.

## Marcha suave

1. Con apoyo firme, levanta un pie y luego el otro.
2. Levanta cada pie solo lo que puedas sin perder estabilidad. Mira al frente.

## Recuerda

Si pierdes el equilibrio o te has caído, pide una evaluación y haz los ejercicios acompañado. Evita practicar con los ojos cerrados o sobre superficies inestables.

Fuentes: AF. Las referencias están al final.

Usar un apoyo es una buena forma de cuidarte.

# Tu registro de movimiento

Semana de: \_\_\_\_\_

Anota lo que hiciste, cuánto duró y cómo te sentiste. Lleva el registro a tu consulta.

| Día       | Actividad / minutos | Cómo me sentí |
|-----------|---------------------|---------------|
| Lunes     |                     |               |
| Martes    |                     |               |
| Miércoles |                     |               |
| Jueves    |                     |               |
| Viernes   |                     |               |
| Sábado    |                     |               |
| Domingo   |                     |               |

Algo que disfruté: \_\_\_\_\_

Mi próximo paso: \_\_\_\_\_

Anota tus avances, aunque parezcan pequeños.

# Reconoce una urgencia

Dolor o presión en el pecho; falta de aire intensa; desmayo; debilidad o adormecimiento repentinos de un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar.

Llama de inmediato al SAMU 131 (Chile) o al número de emergencias de tu país.

Llama aunque los síntomas desaparezcan. No esperes una consulta online ni conduzcas por tu cuenta. Sigue las instrucciones del operador.

Fuentes: INF, ACV, SAMU. Las referencias están al final.

Pedir ayuda a tiempo también es cuidarte.

# Fuentes y aviso médico

[AF] [OMS · Recomendaciones de actividad física \(directrices 2020\)](#)

[MOV] [OMS · Actividad física](#)

[HABLA] [CDC · Cómo reconocer la intensidad](#)

[INF] [CDC · Enfermedades del corazón y síntomas](#)

[ACV] [CDC · Señales de accidente cerebrovascular](#)

[SAMU] [SAMU Metropolitano · Emergencias 131](#)

Fuentes consultadas el 11 de octubre de 2026. Texto original, redactado para esta colección. Imágenes ilustrativas generadas por IA; no muestran pacientes reales.

## Recuerda

Consulta a tu médico antes de cambiar tu alimentación o empezar ejercicio si tienes una enfermedad cardíaca. Si tienes enfermedad renal o restricciones de líquidos, pide una adaptación personal.

Este material es educativo y de libre acceso. No reemplaza la consulta médica ni las indicaciones de tu médico tratante.

CardioConsulta · [www.cardioconsulta.com](http://www.cardioconsulta.com) · [info.cardioconsultas@gmail.com](mailto:info.cardioconsultas@gmail.com)

Guarda tus dudas para conversarlas con tu equipo de salud.