Dr. Óscar García Durán · Residente de Cardiología · H. Clínico San Carlos (Madrid)
Edita CardioTeca · noviembre de 2026

Caminar para el corazón: plan de ocho semanas para empezar desde cero

Cinco paseos por semana. Marca cada uno al terminarlo. Pasa a la semana siguiente solo si la anterior te ha resultado cómoda; si no, repítela: no hay prisa.

CÓMO SABER TU RITMO SIN RELOJ

A tu paso
semanas 1 y 2
Puedes hablar sin esfuerzo, e incluso cantar.

A paso vivo
desde la semana 3
Respiras más deprisa: puedes hablar con frases enteras, pero no cantar.

Demasiado rápido
baja el ritmo
Solo te salen unas palabras seguidas.

LAS OCHO SEMANAS: MARCA CADA PASEO

Semana	Cada paseo	Ritmo	L	M	X	J	V	S	D	A la semana
1	10 min	A tu paso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	50 min
2	15 min	A tu paso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	75 min
3	20 min	A paso vivo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	100 min
4	25 min	A paso vivo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	125 min
5	30 min	A paso vivo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	150 min
6	30 min	A paso vivo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	150 min
7	35 min	A paso vivo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	175 min
8	40 min	A paso vivo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	200 min

En cada paseo, los primeros y los últimos 3 a 5 minutos, más despacio. Si 10 minutos seguidos se te hacen mucho, haz dos paseos de 5: cuentan igual. En la semana 5 llegas a los **150 minutos semanales** que piden la Organización Mundial de la Salud (2020) y la guía europea de prevención (2021). Después de la semana 8, mantén de 30 a 40 minutos cinco días por semana y añade ejercicios de fuerza dos días.

ANTES DE EMPEZAR, CONSULTA A TU MÉDICO SI

- al hacer esfuerzo notas dolor u opresión en el pecho, ahogo desproporcionado, mareo, desmayos o palpitaciones;
- has tenido un infarto, un stent o una operación del corazón, o tienes insuficiencia cardiaca, una enfermedad de las válvulas, marcapasos o desfibrilador: tu equipo te dirá cuánto y a qué ritmo;
- tu tensión en reposo está en 180/110 o más;
- tienes diabetes y usas insulina o pastillas como la gliclazida, la glimepirida o la repaglinida: pregunta cómo evitar las bajadas de azúcar.

PARA, SIÉNTATE Y PIDE AYUDA SI NOTAS

dolor, opresión o molestia en el pecho (o en el brazo, el cuello, la mandíbula o la espalda), mareo o sensación de desmayo, ahogo que no te deja hablar, palpitaciones o pulso irregular nuevos, o sudor frío o malestar de golpe. **Si el dolor en el pecho no cede a los 5 minutos** de parar (o de tomar la nitroglicerina, si la tienes recetada), **llama al 112**. Si te desmayas o el ahogo no cede, llama al 112. Si las demás señales ceden en unos minutos, consulta hoy a tu médico y no vuelvas a caminar deprisa hasta que te vea.

Cuánto caminar, a qué ritmo y por qué, en el ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca:
https://www.cardioteca.com/salud/moverme.html