Cuándo hay que parar el ejercicio después de un infarto

¿Qué señales obligan a parar el ejercicio después de un infarto?

Hay que parar en el acto con dolor u opresión en el pecho, mareo, falta de aire que no te deja hablar, palpitaciones nuevas (lo que mucha gente llama taquicardia) o sudor frío. Son las mismas señales del plan de ejercicio en casa. Lo que hay que hacer después depende de cuál sea y de si cede con el reposo.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Para en el acto y siéntate si notas:

- Dolor, opresión o molestia en el pecho, o en el brazo, el cuello, la mandíbula o la espalda.
- Mareo, sensación de desmayo o de inestabilidad.
- Ahogo que no te deja hablar, o mucho mayor del que esperabas para ese esfuerzo.
- Palpitaciones, o el pulso irregular, que son nuevos para ti.
- Sudor frío, náuseas o malestar general de golpe.

Si es dolor en el pecho: para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina recetada, tómala como te la hayan indicado. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112 o al número de emergencias de tu país. Cómo se reconoce un infarto lo explica el artículo síntomas de infarto: qué hacer en los primeros minutos.

Si te desmayas, el ahogo no cede o el desfibrilador te da más de una descarga: llama al 112.

Con el resto de señales, si ceden en unos minutos de reposo: consulta hoy a tu médico y no vuelvas a entrenar hasta que te vea.

⚠️ Hoy no hagas ejercicio y avisa a tu equipo si…

- Tienes fiebre, una infección o te encuentras mal.
- Te duele el pecho en reposo, o la angina es nueva o ha empeorado estos días.
- Notas palpitaciones o el pulso irregular que son nuevos para ti.
- En los últimos 3 a 5 días te ahogas más o te cansas antes con el mismo esfuerzo.
- Tu tensión en reposo pasa de 180 de máxima o de 110 de mínima.
- Tienes insuficiencia cardiaca y has subido 2 kilos o más en 3 días.
- Tienes diabetes y la glucosa de hoy está fuera de las cifras que te ha dado tu médico.

Son las situaciones que la guía europea de rehabilitación cardiaca de 2026 considera de riesgo o contraindicación para entrenar ese día.

🚫 Lo que no hay que hacer

- Aguantar la respiración al hacer fuerza: suelta el aire al empujar.
- Hacer por tu cuenta cargas máximas, series «hasta el fallo» o intervalos intensos: solo con supervisión.
- Después de un bypass, cargar con los brazos o apoyar el peso en ellos antes de que tu equipo te diga que el esternón ha cicatrizado.
- Deportes con choques entre jugadores mientras tomes dos antiagregantes.
- Lanzarte de golpe a un partido, una carrera o un esfuerzo intenso después de semanas parado: el esfuerzo intenso sube el riesgo durante un rato, sobre todo en quien llevaba una vida sedentaria.
- Hacer ejercicio con fiebre, con síntomas nuevos o los días de la lista de arriba.

Hoja del artículo «Deporte después de un infarto: cuándo empezar, cuánto y qué señales obligan a parar» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/moverme/9205-deporte-despues-de-un-infarto.html
Dr. Óscar García Durán · Residente de Cardiología · H. Clínico San Carlos (Madrid) · noviembre de 2026
Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.