Ejercicio en casa: el plan de ocho semanas después de un infarto

El punto de partida lo fija tu equipo.

Cuándo empezar, cuántos minutos y a qué intensidad lo decide la rehabilitación cardiaca o tu cardiólogo con tu prueba de esfuerzo. Si todavía no te lo han dicho, camina solo a paso tranquilo. Este plan empieza por el nivel 1 y sube el doble de despacio.

Cada paso dura dos semanas. Empieza donde te haya dejado tu equipo de rehabilitación o tu cardiólogo y, si te han dado otras cifras, sigue las suyas.

Los cuatro pasos, de un vistazo

Paso 1 semanas 1 y 2	Paso 2 semanas 3 y 4	Paso 3 semanas 5 y 6	Paso 4 semanas 7 y 8
45 min 15 min × 3 días Fuerza 1 × 8, 2 días Plancha — Equilibrio sobre un pie 1 × 10 s por pie Caminar talón-punta 1 × 10 pasos	**80 min** 20 min × 4 días Fuerza 1 × 10, 2 días Plancha — Equilibrio sobre un pie 1 × 15 s por pie Caminar talón-punta 1 × 10 pasos	**125 min** 25 min × 5 días Fuerza 2 × 10, 2 días Plancha 2 × 10 s Equilibrio sobre un pie 2 × 15 s por pie Caminar talón-punta 2 × 10 pasos	**150 min** 30 min × 5 días Fuerza 2 × 12, 2 días Plancha 2 × 15 s Equilibrio sobre un pie 2 × 20 s por pie Caminar talón-punta 2 × 10 pasos

Las guías recomiendan de 150 a 300 minutos a la semana de actividad moderada (o de 75 a 150 vigorosa) y fuerza al menos 2 días (OMS 2020; guía ESC 2021 de prevención). Al terminar este plan llegas a 150 minutos y 2 días de fuerza a la semana, dentro de lo que recomiendan.

Cuando termines los cuatro pasos y tu equipo esté de acuerdo, sigue con el nivel 2 del plan para prevenir, a la intensidad que te hayan marcado.

Empieza cada sesión con 3 minutos de marcha en el sitio para calentar, haz lo que toque ese día y termina con 3 estiramientos.

Tu caso

Infarto o stent. Las guías europeas de 2023 y 2026 recomiendan la rehabilitación cardiaca a todos: si no te la han ofrecido, pídela. Este plan la complementa o la continúa; empieza cuando tu equipo te haya dicho que puedes y con la intensidad que te haya marcado.

Cirugía con el esternón abierto. Nada de flexiones, plancha ni apoyar el peso en los brazos hasta que tu equipo te diga que el hueso ha cicatrizado: la guía europea de rehabilitación no fija un plazo, lo decide la revisión de la herida. Mientras tanto, camina y haz solo los ejercicios de piernas.

Marcapasos o desfibrilador. Las primeras semanas tras el implante, el brazo de ese lado no sube por encima del hombro ni carga peso, el tiempo que te diga tu equipo. Con desfibrilador, la intensidad que puedes alcanzar la fija tu equipo según cómo esté programado el aparato. Si el desfibrilador te da una descarga, para, siéntate y llama hoy a tu equipo; si te da más de una o te encuentras mal, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país).

Insuficiencia cardiaca. La guía europea de 2026 propone empezar con 2 o 3 días por semana y sesiones de 15 a 30 minutos, que es el paso 1 de este plan. Pésate cada mañana: si subes 2 kilos o más en 3 días, o te ahogas más que hace unos días, ese día no hagas ejercicio y avisa a tu equipo.

Los ejercicios de fuerza y equilibrio

	Ejercicio	Pasos 1 a 3	Paso 4
	**Sentarse y levantarse de la silla**	con las manos en los muslos	sin manos
	**Subir y bajar un escalón**	con la mano en la barandilla o la pared	sin apoyar la mano
	**Elevación de talones**	con las dos manos en la silla	con una mano
	**Flexiones**	en la pared	con las manos en una mesa estable
	**Puente de glúteos**	de pie, pierna atrás agarrado a la silla	en el suelo
	**Plancha**	con las manos en la pared	con las manos en una mesa
	**Equilibrio sobre un pie**	con la mano en la silla	con la mano cerca, sin agarrar
	**Caminar talón-punta**	rozando la pared con la mano	sin apoyo

De cada ejercicio, haz lo que marca tu paso y descansa 1 minuto entre series. El equilibrio sobre un pie y el caminar talón-punta, hazlos junto a la silla.

Cómo se hace

- Calienta con 3 minutos de marcha en el sitio y, al terminar, estira gemelos, muslo y pecho, de 15 a 30 segundos cada uno.
- Andar rápido es poder hablar, pero no cantar, que en la escala de esfuerzo de 6 a 20 es entre 12 y 14, o lo que te haya marcado tu equipo.
- Suelta el aire al hacer fuerza; nunca aguantes la respiración.
- Hoy no entrenes si tienes fiebre, dolor en el pecho en reposo, palpitaciones nuevas, más ahogo que hace unos días, la tensión por encima de 180/110 mmHg o has subido 2 kilos o más en 3 días. Espera 2 horas tras una comida copiosa.

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, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina recetada, tómala como te la han indicado. Si a los 5 minutos no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país). Llama también si el ahogo no cede, si el desfibrilador te da más de una descarga o si te desmayas, aunque te recuperes enseguida.

Marca cada día hecho en su casilla.

	L	M	X	J	V	S	D
Semana 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semana 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semana 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semana 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semana 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semana 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semana 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semana 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hoja del artículo «Ejercicio en casa: cuatro semanas, tres niveles y sin material, para prevenir o después de un infarto» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/herramientas/9148-ejercicio-en-casa-cuatro-semanas-tres-niveles.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.