Ejercicio en casa: el plan de cuatro semanas para prevenir

Si una semana te resulta fácil, pasa a la siguiente; si te cuesta, repítela. Puedes cambiar de nivel cuando quieras.

Tu nivel

Nivel 1 · Empiezo
No haces ejercicio, o no aguantas 30 minutos seguidos a paso ligero, o te levantas de una silla sin manos menos de 10 veces seguidas.

Nivel 2 · Ya me muevo
Te mueves 1 o 2 días por semana, aguantas 30 minutos a paso ligero aunque te cueste y te levantas de la silla de 10 a 15 veces seguidas.

Nivel 3 · Quiero más
Te mueves 3 o más días por semana, caminas 30 minutos a paso ligero sin problema y te levantas de la silla más de 15 veces seguidas.

Si con el esfuerzo notas dolor u opresión en el pecho, más ahogo del que esperarías, mareo o palpitaciones, consulta a tu médico antes de empezar.

Las cuatro semanas, de un vistazo

	Nivel 1 · Empiezo	Nivel 2 · Ya me muevo	Nivel 3 · Quiero más
Semana 1	**50 min** 10 min × 5 días Fuerza 1 × 8, 2 días Plancha 1 × 10 s Equilibrio sobre un pie 1 × 10 s por pie Caminar talón-punta 1 × 10 pasos	**125 min** 25 min × 5 días Fuerza 2 × 10, 2 días Plancha 2 × 20 s Equilibrio sobre un pie 2 × 20 s por pie Caminar talón-punta 2 × 10 pasos	**150 min** 30 min × 5 días, 2 con cambios de ritmo Fuerza 2 × 12, 2 días Plancha 2 × 30 s Equilibrio sobre un pie 2 × 30 s por pie Caminar talón-punta 2 × 10 pasos
Semana 2	**75 min** 15 min × 5 días Fuerza 1 × 10, 2 días Plancha 1 × 15 s Equilibrio sobre un pie 1 × 15 s por pie Caminar talón-punta 1 × 10 pasos	**150 min** 30 min × 5 días Fuerza 2 × 12, 2 días Plancha 2 × 20 s Equilibrio sobre un pie 2 × 20 s por pie Caminar talón-punta 2 × 10 pasos	**175 min** 35 min × 5 días, 2 con cambios de ritmo Fuerza 3 × 10, 2 días Plancha 3 × 30 s Equilibrio sobre un pie 3 × 30 s por pie Caminar talón-punta 3 × 10 pasos
Semana 3	**100 min** 20 min × 5 días Fuerza 2 × 8, 2 días Plancha 2 × 15 s Equilibrio sobre un pie 2 × 15 s por pie Caminar talón-punta 2 × 10 pasos	**150 min** 30 min × 5 días, 1 con cambios de ritmo Fuerza 2 × 12, 2 días Plancha 2 × 25 s Equilibrio sobre un pie 2 × 30 s por pie Caminar talón-punta 2 × 10 pasos	**200 min** 40 min × 5 días, 2 con cambios de ritmo Fuerza 3 × 12, 2 días Plancha 3 × 40 s Equilibrio sobre un pie 3 × 30 s por pie Caminar talón-punta 3 × 10 pasos
Semana 4	**125 min** 25 min × 5 días Fuerza 2 × 10, 2 días Plancha 2 × 20 s Equilibrio sobre un pie 2 × 20 s por pie Caminar talón-punta 2 × 10 pasos	**175 min** 35 min × 5 días, 1 con cambios de ritmo Fuerza 3 × 10, 2 días Plancha 3 × 30 s Equilibrio sobre un pie 3 × 30 s por pie Caminar talón-punta 3 × 10 pasos	**225 min** 45 min × 5 días, 2 con cambios de ritmo Fuerza 3 × 15, 3 días Plancha 3 × 45 s Equilibrio sobre un pie 3 × 30 s por pie Caminar talón-punta 3 × 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).

- **Nivel 1.** Este nivel termina en 125 minutos a la semana, y el siguiente te lleva a los 150.
- **Nivel 2.** Al terminar este plan llegas a 175 minutos y 2 días de fuerza a la semana, dentro de lo que recomiendan.
- **Nivel 3.** Al terminar este plan llegas a 225 minutos y 3 días de fuerza a la semana, dentro de lo que recomiendan.
- Andar rápido, que es poder hablar pero no cantar
- Con cambios de ritmo, 1 minuto más vivo y 2 tranquilos, cinco veces
- Equilibrio, con dos ejercicios junto a la silla

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

Los ejercicios de fuerza y equilibrio

	Ejercicio	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
	**Sentarse y levantarse de la silla**	con las manos en los muslos	sin manos	sin manos, bajando despacio en 3 segundos
	**Subir y bajar un escalón**	con la mano en la barandilla o la pared	sin apoyar la mano	sin apoyo y sin tocar el suelo con el pie de abajo
	**Elevación de talones**	con las dos manos en la silla	con una mano	sobre una pierna, con la mano en la silla
	**Flexiones**	en la pared	con las manos en una mesa estable	en el suelo, con las rodillas apoyadas
	**Puente de glúteos**	de pie, pierna atrás agarrado a la silla	en el suelo	en el suelo, aguantando 2 segundos arriba
	**Plancha**	con las manos en la pared	con las manos en una mesa	con las manos en una mesa, más lejos
	**Equilibrio sobre un pie**	con la mano en la silla	con la mano cerca, sin agarrar	sin apoyo, con los brazos cruzados
	**Caminar talón-punta**	rozando la pared con la mano	sin apoyo	sin apoyo, hacia atrás a la vuelta

De cada ejercicio, haz lo que marca tu semana y descansa 1 minuto entre series. El equilibrio sobre un pie y el caminar talón-punta, hazlos junto a la silla. En la semana 4 del nivel 1, haz ya todos los ejercicios como en el nivel 2.

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.
- Suelta el aire al hacer fuerza; nunca aguantes la respiración.
- Si tienes fiebre o te encuentras mal, ese día no hagas ejercicio. Si hace mucho calor, hazlo en las horas frescas y bebe agua.

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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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.