Las tareas de casa después de un infarto, semana a semana

¿Cuándo se pueden hacer las tareas de casa después de un infarto?

Poco a poco: las tareas ligeras, en las dos primeras semanas; pasar la aspiradora o cortar el césped (en muchos países, el pasto), hacia la quinta o la sexta; el bricolaje (los arreglos de la casa) y cargar peso, hacia la séptima u octava, según la Fundación Británica del Corazón.

Las tareas de casa (las tareas domésticas; en muchos países, los quehaceres del hogar) cuentan como actividad física, igual que pasear. La guía europea de rehabilitación cardiaca de 2026 las pone como ejemplo de actividad para el día a día, junto con la jardinería, subir escaleras o bailar.

Las primeras semanas después de un infarto de miocardio (lo que mucha gente llama ataque al corazón) se va de menos a más. La Fundación del Corazón de Nueva Zelanda lo explica así: el corazón sigue recuperándose del infarto durante las primeras semanas, así que no hay que forzarlo, aunque te encuentres bien.

La Fundación Británica del Corazón propone, con un equipo de rehabilitación cardiaca de un hospital público británico, un calendario típico, paso a paso. Cada recuperación es distinta y la tuya puede llevar más tiempo:

1. **Desde que te veas con fuerzas**
   Caminar cada día, un poco más cada vez.
2. **La primera semana**
   Preparar algo ligero de comer, pelar verduras sentado y moverte por la casa y el jardín sin cargar nada.
3. **La segunda semana**
   Tareas ligeras: hacer la cama, fregar los platos (en muchos países, lavar los platos o los trastes) y preparar comidas sencillas.
4. **La tercera y la cuarta semana**
   Tender la ropa, ordenar y quitar el polvo, con descansos. Llevar bolsas de la compra o tirar del carro. Jardinería ligera, como quitar hierbas con suavidad o plantar en macetas.
5. **La quinta y la sexta semana**
   Pasar la aspiradora y jardinería moderada: cortar el césped o pasar la azada con suavidad.
6. **La séptima y la octava semana**
   El bricolaje y cargar peso.

Cuánto tardas tú depende de tu forma física antes del infarto, de lo grande que fue, de si hubo complicaciones y de cómo vaya tu recuperación, según MedlinePlus, la web de pacientes de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos. La misma fuente aconseja tomárselo con calma las primeras 4 a 6 semanas, no levantar objetos pesados y pedir ayuda con las tareas del hogar.

Los primeros días es normal sentirse cansado, triste o con miedo a hacer las cosas de siempre. Según MedlinePlus, en la mayoría de las personas esos sentimientos desaparecen en 2 o 3 semanas. Si no se van, coméntalo con tu médico.

Si te pusieron un stent (lo que algunos llaman muelle) de forma programada, sin infarto, la vida normal vuelve en pocos días. Lo que tiene que esperar es el brazo o la pierna del pinchazo: el servicio de salud británico (NHS) aconseja no cargar peso ni hacer esfuerzos fuertes durante una semana, más o menos, o hasta que cicatrice.

Si el pinchazo fue en la muñeca, son de 2 días a una semana sin coger peso con esa mano, según el hospital; si fue en la ingle, una semana. Cómo se cuida el pinchazo lo explica el artículo sobre el cateterismo cardiaco (coronariografía). Si el stent se puso durante un infarto, mandan los plazos del infarto.

⚠️ 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, toma una dosis. 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 mientras haces una tarea o justo al acabarla, llama al 112, aunque te recuperes enseguida.

Con el resto de señales, si ceden en unos minutos de reposo: consulta hoy a tu médico y deja las tareas que cansan hasta que te vea.

Si te han operado, llama hoy mismo a tu equipo o consulta en urgencias si:

- Tienes fiebre de 38 °C o más.
- La herida se pone roja, caliente o hinchada, supura o se abre.
- Notas que el esternón se mueve o hace un chasquido al toser o al moverte.

Sobre la nitroglicerina: su ficha técnica permite repetir la dosis cada 5 a 10 minutos; las guías americanas aconsejan llamar a los 5 minutos de la primera para que la ayuda llegue antes. Mientras esperas, puedes tomar otra cada 5 a 10 minutos si el dolor sigue y no estás mareado, hasta 3 en total.

Hoja del artículo «Tareas de casa, jardín y bricolaje después de un infarto o de una operación» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: **cardioteca.com/salud/vida-diaria/9564-tareas-de-casa-y-jardin-despues-de-un-infarto.html**
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.