Cuánto ejercicio hacer y cuándo parar

Si haces rehabilitación cardiaca o ya la has terminado. Tu equipo puede pautarte otra cosa: manda lo que te haya dicho.

TU SEMANA

Qué	Días	Cuánto	Cómo
Caminar a paso vivo o bicicleta estática	De 3 a 5 a la semana	De 30 a 60 minutos	Pudiendo hablar, pero no cantar
Ejercicios de fuerza	Al menos 2 a la semana	Al menos 2 series de 12 a 15 repeticiones	Con gomas, pesas ligeras o máquinas, los que te indique tu equipo, sin aguantar el aire
Moverte durante el día	Todos	Menos tiempo sentado o tumbado	Escaleras, recados andando, tareas de casa, el jardín
Con insuficiencia cardiaca, para empezar	2 o 3 a la semana	De 15 a 30 minutos	Subiendo poco a poco, hasta 3 a 5 días y de 45 a 60 minutos

Son las cifras de la guía europea de rehabilitación cardiaca de 2026. De por vida, la meta es de 150 a 300 minutos a la semana de actividad moderada, o de 75 a 150 de actividad intensa (Organización Mundial de la Salud, 2020). Si tu equipo te ha dicho qué ejercicios te tocan, en cardioteca.com tienes el vídeo del programa CardioRed1, con 44 ejercicios en 38 minutos: «Ejercicios de rehabilitación cardiaca en casa».

LA ESCALA DE ESFUERZO (ESCALA DE BORG), DE 6 A 20

Número	Cómo lo notas	Qué hacer
De 6 a 11	Esfuerzo ligero: respiras sin dificultad	Para calentar y para acabar
De 12 a 14	Respiras más deprisa y puedes hablar, pero no cantar; el 13 es «algo duro»	Es la franja de la parte principal
15 o más	Te cuesta hablar; el 15 es «duro»	Baja el ritmo

En las sesiones vigiladas, la guía europea llega hasta 17; en casa, en CardioTeca proponemos no pasar de 14.

LAS PULSACIONES

Si tu equipo te ha dado unas pulsaciones objetivo, calculadas con tu prueba de esfuerzo, úsalas. La fórmula de 220 menos la edad no sirve para fijar tu intensidad. Además, los betabloqueantes hacen que las pulsaciones suban menos con el esfuerzo.

DURANTE LA SESIÓN

Empieza con unos minutos suaves y termina bajando el ritmo poco a poco: no pares de golpe. Después de una comida copiosa, espera dos horas. Con mucho calor o mucha contaminación, evita el ejercicio al aire libre; con calor, bebe agua, salvo que tengas un límite de líquidos.

CÓMO SE SUBE

Poco a poco y de acuerdo con tu médico: por ejemplo, de 5 a 10 minutos más por sesión. Según la guía europea de 2026, subir de 500 a 1.000 pasos al día ya se asocia a menos mortalidad y menos problemas cardiovasculares.

SI TE HAN OPERADO ABRIENDO EL ESTERNÓN

Haz los ejercicios de brazos y de pesas solo cuando tu equipo te lo autorice: depende de cómo cicatrice la herida.

SI USAS INSULINA O UNA SULFONILUREA

El ejercicio puede bajar el azúcar. Lleva algo dulce encima. Si notas sudor frío, temblor, hambre o confusión, para, toma azúcar y avisa a tu médico.

LA NITROGLICERINA, CON CUIDADO

Póntela siempre sentado: baja la tensión. No la uses si has tomado sildenafilo o vardenafilo en las 24 horas anteriores, tadalafilo en las 48 o avanafilo en las 12 (para la erección), ni si tomas riociguat: si el dolor no cede tras 5 minutos de reposo, llama al 112 y di qué has tomado.

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.
- Se te ha hinchado una pierna, con dolor, calor o enrojecimiento.
- Tienes diabetes y la glucosa de hoy está fuera de tus cifras.

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.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. **Dolor, opresión o molestia en el pecho.** Para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país) y sigue las indicaciones que te den; mientras llega la ayuda, puedes tomar otra cada 5 a 10 minutos si el dolor sigue y no estás mareado, hasta 3 en total, salvo que te digan otra cosa. Si no tienes nitroglicerina, llama si el dolor no ha cedido tras 5 minutos de reposo.
2. **Un desmayo durante el ejercicio o justo al acabar:** llama al 112, aunque te recuperes enseguida.
3. **El ahogo no cede en reposo, el desfibrilador te da más de una descarga o una sola con dolor en el pecho, falta de aire, mareo o desmayo:** llama al 112.
4. **Una sola descarga del desfibrilador y te encuentras bien:** siéntate, avisa a alguien y llama a tu unidad de arritmias ese mismo día.
5. **Las demás señales, si ceden en unos minutos de reposo:** consulta hoy a tu médico o a tu equipo y no vuelvas a entrenar hasta que te vean.

Por qué no se espera a la tercera dosis de nitroglicerina. Las fichas técnicas españolas de la nitroglicerina debajo de la lengua permiten repetir la dosis cada 5 a 10 minutos, hasta 3 o 4 veces según la presentación; la del espray pide atención médica inmediata si el dolor dura más de 20 minutos. Las guías norteamericanas del infarto (American College of Cardiology y American Heart Association) cambiaron esa pauta para que se llame antes, a los 5 minutos de la primera dosis si el dolor no ha mejorado. Esta hoja sigue esa pauta.

PARA QUE LO APUNTE TU EQUIPO

	Lo que te han dicho
Mis pulsaciones objetivo y mis ejercicios de fuerza	

En el ESPACIO de prevención y rehabilitación de CardioTeca: www.cardioteca.com/espacio-prevencion-rehabilitacion.html

CardioTeca (www.cardioteca.com), noviembre de 2026. Informa; no sustituye a tu médico ni a tu equipo de rehabilitación. Fuentes: guía europea de rehabilitación cardiaca (2026); Organización Mundial de la Salud (2020); guía europea de arritmias ventriculares (2022); escala de Borg (1982); hospitales universitarios de Cambridge (2024); guías norteamericanas del infarto (2004) y fichas técnicas españolas de la nitroglicerina; fichas técnicas de los medicamentos para la erección y de riociguat.