

Corazón y actividad física :



LAS 10 NORMAS DE ORO

"Absolutamente, no de cualquier manera"

Recomendaciones del Club de Cardiólogos Deportivos

1

*Indico a mi médico cualquier dolor en el pecho o cualquier sofoco anormal que sobreviene después del esfuerzo**

10

Hago un chequeo antes de retomar una actividad física intensa (más de 35 años para los hombres y más de 45 años para las mujeres)

9

No hago actividades intensas si tengo fiebre, tampoco durante los 8 días que siguen un episodio gripal (fiebre + dolor muscular)

8

Nunca consumo sustancias estimulantes y evito la automedicación.

2

*Indico a mi médico cualquier palpitación que sobreviene durante o justo después del esfuerzo**

3

*Indico a mi médico cualquier desmayo que sobreviene durante o justo después del esfuerzo**

4

Cuando hago deporte siempre respeto un calentamiento y una recuperación de 10 minutos.

5

Cada 30 minutos de ejercicio bebo 3 o 4 tragos de agua, tanto durante el entrenamiento como durante competiciones.

6

Evito las actividades intensas cuando las temperaturas están negativas (<-5 grados) o superan los 30° y durante los picos de contaminación.

7

No fumo, al menos en las 2 horas que preceden o siguen mi práctica deportiva.