

PREVENCIÓN

¿Y ahora qué?

RHB CARDÍACA

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

OBJETIVOS

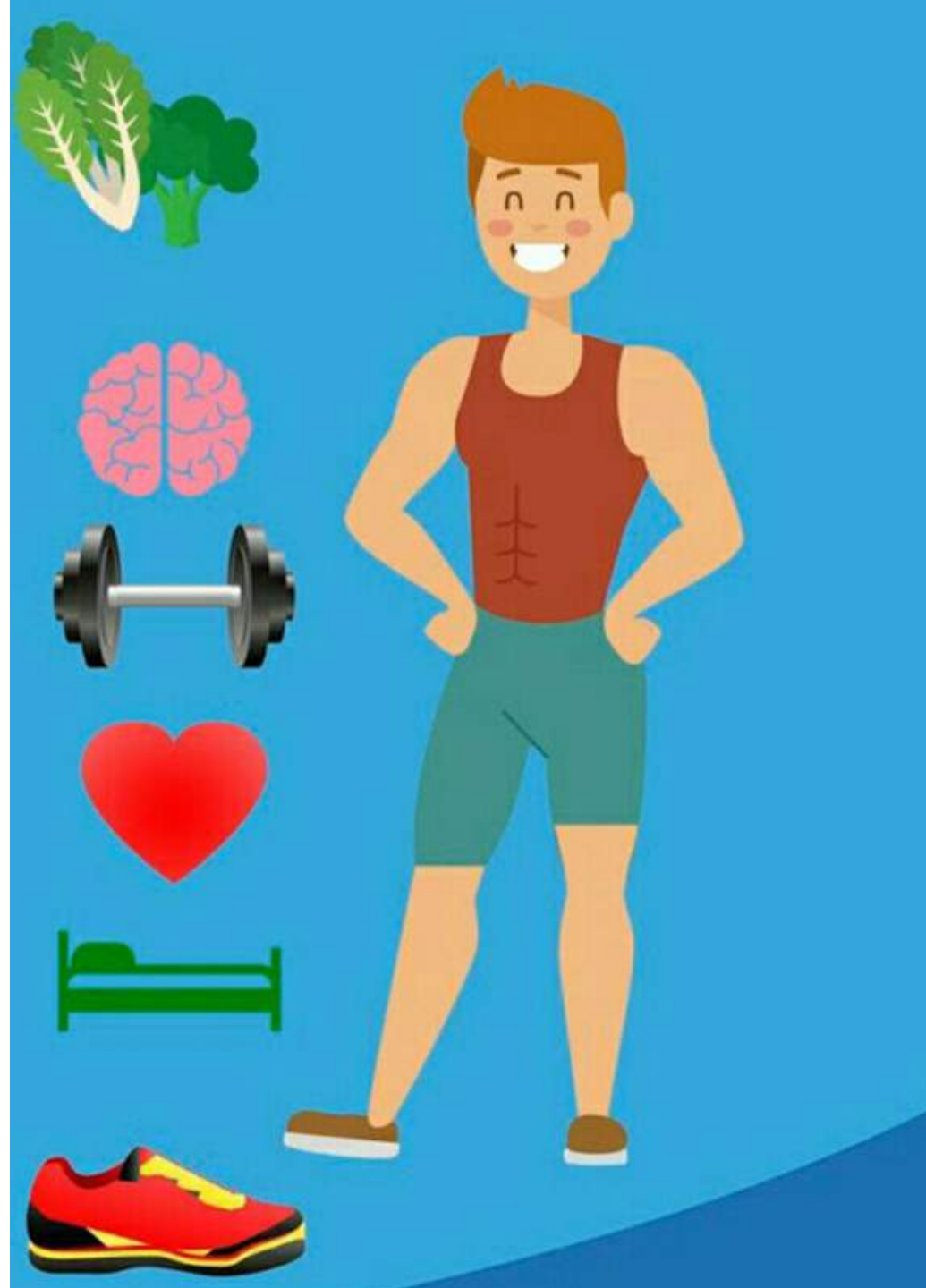
Adquirir un estilo de vida activo y saludable

Aprender el ejercicio de una forma eficaz y segura

Mejorar la capacidad funcional

Posibilitar la vuelta a las AVD

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*



**HÁBITOS que
debe MANTENER**



BENEFICIOS



Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

HÁBITOS que
debe **MANTENER**

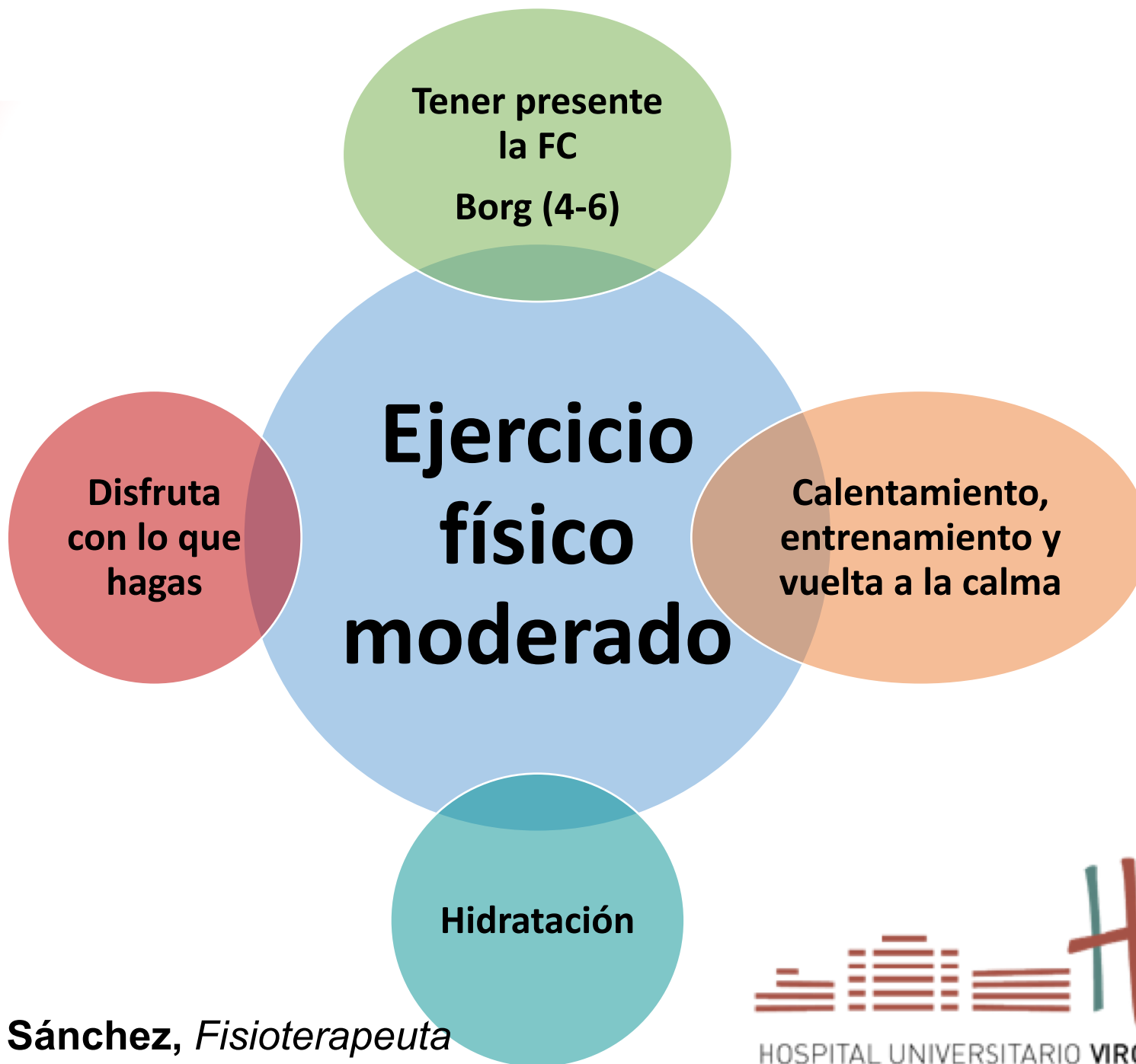


BENEFICIOS



Los beneficios aumentan progresivamente hasta las 8-12 semanas
Si se suspende, sus beneficios se pierden en 1 a 3 meses

DURANTE
el ejercicio...



Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

**DURANTE
el ejercicio...**



Disfrutar
con lo que
hagas

Tener presente
la FC
Borg (4-6)

Calentamiento,
entrenamiento y
vuelta a la calma

Hidratación

EJERCICIO FÍSICO = AUMENTO DE LA CANTIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

PREVENCIÓN SECUNDARIA y RHB CARDÍACA

GRACIAS

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*