

📞 Citas Policlínica Metropolitana
+58 212 985 7723, +58 212 908 0660

✉ cf.fernandez@venasyarterias.com

🗨️ Whatsapp: +58 412 607 9774

📷 @venasyarteriassaludables

🌐 venasyarterias.com

Claudicación intermitente: ¿Cómo combatirla?

Ejercicio para la Claudicación Intermitente

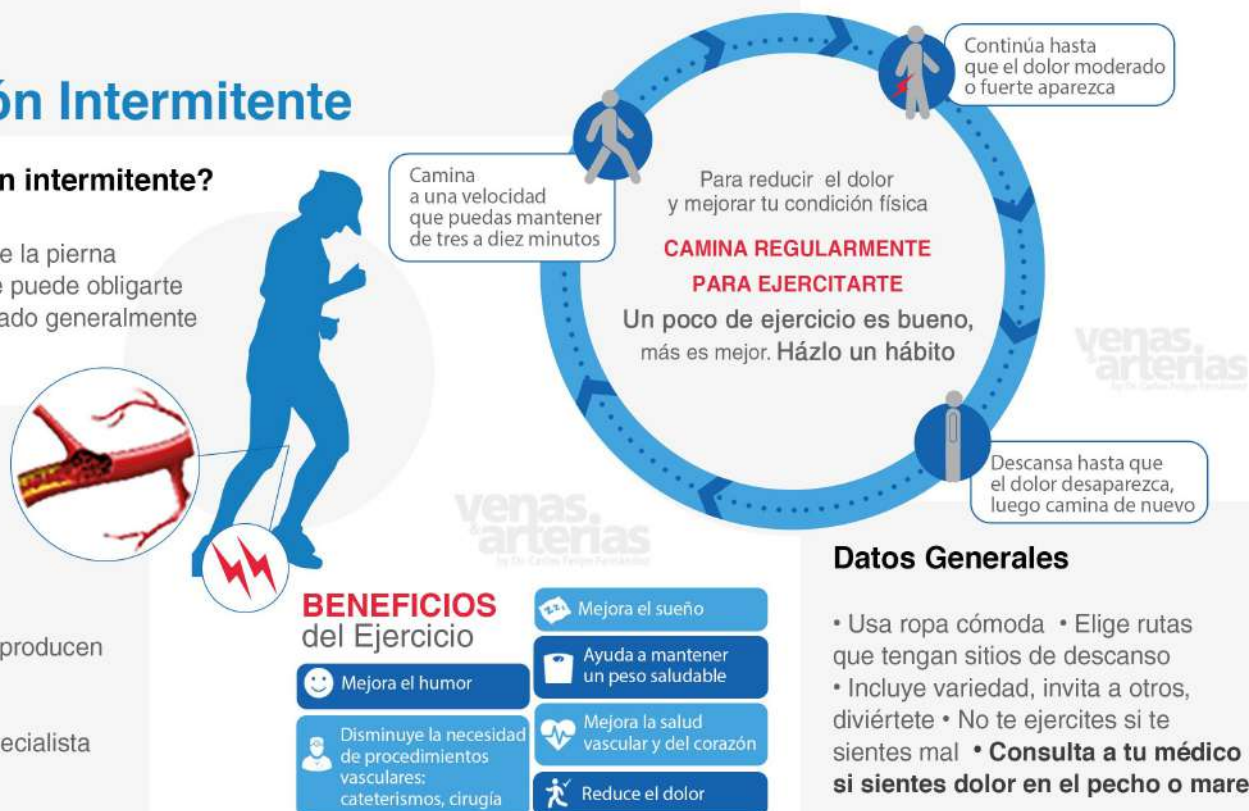
¿Qué es la claudicación intermitente?

Es el dolor en los músculos de la pierna que aparece al caminar y que puede obligarte a detener la marcha, ocasionado generalmente por arterias estrechas

Los organismos reguladores de salud a nivel mundial recomiendan hacer EJERCICIO

Clases de ejercicios guiados producen mayores beneficios

Pregúntale a tu médico o especialista dónde hacerlos



Recomendaciones Clave

- Intenta completar de 30 a 60 minutos de caminata por sesión
- Sigue la ruta caminata- descanso-caminata (diagrama central)
- Hazlo de tres a cinco veces por semana

Orientación Adicional

- No temas caminar, aún con dolor. No te hará daño
- Aumenta gradualmente el tiempo y la velocidad de tu paso
- Sé paciente, toma un par de semanas de ejercicios para mejorar los síntomas

Datos Generales

- Usa ropa cómoda
- Elige rutas que tengan sitios de descanso
- Incluye variedad, invita a otros, diviértete
- No te ejercites si te sientes mal
- **Consulta a tu médico si sientes dolor en el pecho o mareos**

Realiza también actividades de fortalecimiento y equilibrio

... al menos dos veces por semana
... te mantendrán fuerte y reducirás el riesgo de caídas

Fuente
Tew, Harwood, Ingle et al. (2018) El deporte y la ciencia del ejercicio. Edición 57.
https://www.bases.org.uk/imgs/autumb_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf