



Fase I de rehabilitación cardíaca: insuficiencia cardíaca

Pautas de ejercicio y actividad

En este folleto se explica cómo reanudar la actividad de forma segura y comenzar un programa de ejercicios y caminatas después de salir del hospital.

Qué es la insuficiencia cardíaca

La *insuficiencia cardíaca* ocurre cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de oxígeno del cuerpo. Esto quiere decir que el corazón debe esforzarse mucho más para llevar el oxígeno a los órganos y tejidos corporales. Cuando el corazón trabaja en exceso, la sangre puede fluir más lentamente. Esto hace que se acumule líquido en las piernas, el tronco o el abdomen.

¿Cuáles son los síntomas de la insuficiencia cardíaca?

Los síntomas más frecuentes de la insuficiencia cardíaca incluyen la sensación de falta de aliento, sensación de cansancio e hinchazón de las piernas o el abdomen por retención de líquidos.

Cómo se trata

El tratamiento de la insuficiencia cardíaca tiene como objeto ayudarle a sentirse mejor para que pueda hacer las actividades que le gustan. El nivel adecuado de ejercicio mejorará su salud y le ayudará a recuperarse de su hospitalización. También le ayudará a prepararse para la fase II (ambulatoria) de rehabilitación cardíaca u otro programa de ejercicio.



Hacer actividad física ayuda a mejorar la salud del corazón y los pulmones.

Por qué es importante el ejercicio

El ejercicio ayuda a mejorar la salud *cardiovascular* (corazón y vasos sanguíneos). La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) aconseja a los adultos hacer ejercicio a un ritmo moderado durante al menos 150 minutos a la semana. Esto es, de 30 a 40 minutos al día. Puede ser *ejercicio aeróbico, de resistencia* o ambos.

- El **ejercicio aeróbico** fortalece el corazón y los pulmones al mover la sangre y el oxígeno por todo el cuerpo. Caminar, nadar, bailar y montar en bicicleta son tipos de actividad aeróbica.
- El **ejercicio de resistencia** mejora la fuerza y la resistencia al hacer que los músculos trabajen contra un peso o una fuerza. Para este tipo de ejercicio puede utilizar bandas elásticas, pesas u otro equipo.

El ejercicio regular le ayuda a:

- mantener o llegar a un peso saludable;
- tener más fuerza y energía (se cansa menos);
- controlar el dolor, la presión arterial, el colesterol y la glucosa (azúcar) en sangre;
- mejorar el estado de ánimo y controlar el estrés;
- dormir mejor.

Al regresar a casa

El ejercicio es una de las mejores maneras de mejorar la salud. Cuando vuelva a casa, manténgase en actividad. Dedique de 30 a 40 minutos a hacer ejercicio todos los días.

Siga estas pautas durante 6 semanas:

- **Haga ejercicio a un nivel de bajo a moderado**, entre 2 y 4 en una escala de 1 a 10. (Consulte la sección "Pautas de intensidad del ejercicio" en la página 10).
- **Controle su ritmo.** Disminuya el ritmo o descanse si le falta el aire, se marea, no puede hablar mientras hace ejercicio o está sudando.

Ejercicio aeróbico: caminar

Si no puede caminar para hacer ejercicio, hable con el fisioterapeuta sobre el tipo de ejercicio que le convenga. Siga el ejemplo del programa de ejercicios en la página 3, pero haga su tipo de ejercicio en lugar de caminar.

Una de las formas más fáciles de hacer ejercicio aeróbico es caminar todos los días. No necesita ningún equipo especial. Pero, asegúrese de usar zapatos cómodos que les queden bien a sus pies.

Caminar puede ser una buena forma de pasar tiempo con las amistades o la familia. Si hace mal tiempo, camine dentro de casa, en un centro comercial o en una tienda. Camine siempre por un lugar seguro.

Cuando salga del hospital:

- **Siga haciendo el programa de ejercicios y caminatas** que le enseñaron los fisioterapeutas (PT).
- Intente caminar **al menos 30 a 40 minutos al día a las 6 semanas del alta hospitalaria.**

Para obtener los mejores resultados del programa de caminar:

- **Haga calentamiento antes de caminar y enfriamiento después.** Haga estiramientos o ejercicios suaves durante al menos 5 minutos antes y después de caminar. De esta manera, su ritmo cardíaco y respiratorio aumentará lentamente antes de caminar y disminuirá lentamente después. Esto ayuda a que el corazón y los músculos obtengan la cantidad correcta de oxígeno.
- **Camine distancias cortas todos los días, a lo largo del día.** Aumente gradualmente el tiempo que pasa caminando cada día.
- Al llegar a casa, **camine al menos 3 veces al día durante 5 minutos cada vez.** Esto es aproximadamente el mismo tiempo que caminó mientras estaba en el hospital.
- **Haga los ejercicios a un nivel bajo y moderado,** entre 2 y 4 en una escala del 1 al 10. (Consulte la sección "Pautas de intensidad del ejercicio" en la página 10).
- Haga lo posible para **respirar lenta y profundamente** mientras camina.

- **Cada semana, aumente unos 3 minutos al tiempo total de ejercicio**, hasta que camine un total de 30 a 40 minutos cada día. Para lograrlo, añada 1 minuto a cada una de las 3 caminatas diarias, como en este ejemplo:

Ejemplo de programa para caminar

Semana #	Ejercicios de calentamiento	Caminata	Ejercicios de enfriamiento	Tiempo total de ejercicio	¿Objetivo alcanzado?
1	5 min.	3 de 5 min.	5 min.	25 min.	<input type="checkbox"/>
2		3 de 6 min.		28 min.	<input type="checkbox"/>
3		3 de 7 min.		31 min.	<input type="checkbox"/>
4		3 de 8 min.		34 min.	<input type="checkbox"/>
5		3 de 9 min.		37 min.	<input type="checkbox"/>
6		3 de 10 min.		40 min.	<input type="checkbox"/>

Ejercicio de resistencia

El ejercicio de resistencia también se llama *entrenamiento de fuerza o entrenamiento con pesas*. Usa la propia resistencia muscular para aumentar la fuerza y la resistencia. Algunos ejercicios de resistencia utilizan pesas o bandas elásticas. Los músculos se fortalecen cuando se repite este tipo de ejercicio a lo largo del tiempo.

Cuando su médico le diga que puede añadir pesas a su programa de ejercicios, puede hacer ejercicios de resistencia durante 30 minutos 2 a 3 veces por semana, en lugar de caminar media hora. Esto aumentará su fuerza muscular y su resistencia más que sólo caminar.

Importante: no añada ejercicios de resistencia hasta que el médico le diga que puede levantar pesas.

Para añadir ejercicios de resistencia a su programa de ejercicios, elija 2 o 3 días (no consecutivos) para hacer entrenamiento de fuerza en lugar de caminar. Por ejemplo:

- Camine los lunes, miércoles y viernes.
- Haga ejercicios de resistencia los martes y los jueves.

Si esta casilla está marcada: siga las precauciones que le indicó su equipo de atención médica.

Para obtener los mejores resultados del programa de resistencia:

- **Haga calentamiento antes de hacer ejercicio y enfriamiento después.** Haga estiramientos o camine a un ritmo cómodo durante al menos 5 minutos antes y después del ejercicio.
- **Haga de 3 a 5 de los ejercicios del folleto de entrenamiento de resistencia** que le dio el fisioterapeuta. Utilice las pesas o la banda de resistencia que le recomendó el fisioterapeuta.
- **No aguante la respiración** mientras hace los ejercicios.
- **Mantenga** la tensión muscular de cada repetición durante 3 a 5 segundos (EXHALE mientras mantiene el músculo apretado).
- **Descanse** de 30 a 60 segundos entre cada serie.
- **Haga los ejercicios a un nivel bajo a moderado**, entre 2 y 4 en una escala del 1 al 10. (Consulte la sección "Pautas de intensidad del ejercicio" en la página 10).
- **Añada más series y repeticiones** al programa de entrenamiento de resistencia a medida que esté más fuerte. Esta tabla muestra una forma de hacerlo:

Ejemplo de cómo avanzar en el entrenamiento de resistencia

Semana #	Calentamiento	Series	Repeticiones	Enfriamiento	Total	¿Objetivo alcanzado?
1	5 min.	1	10	5 min.	10	<input type="checkbox"/>
2		2	6		12	<input type="checkbox"/>
3		2	8		16	<input type="checkbox"/>
4		2	10		20	<input type="checkbox"/>
5		3	7		21	<input type="checkbox"/>
6		3	8		24	<input type="checkbox"/>

Controle su cuerpo

Su fisioterapeuta le enseñará maneras de controlar el esfuerzo que hace su cuerpo.

Tómese el pulso.

El pulso le indica con qué intensidad está trabajando el corazón.

Durante las primeras 2 semanas después del alta, asegúrese de que su

pulso no suba más de **20 o 30 latidos por minuto por encima de su frecuencia cardíaca en reposo.**

Tómese el pulso en reposo antes de comenzar, durante y después del ejercicio:

- Utilice los dedos índice y corazón (no el pulgar) para tomarse el pulso en la parte interna de la muñeca, justo encima del pulgar. Si no encuentra el pulso en la muñeca, tómeselo suavemente en un lado del cuello. **No presione con fuerza.** La presión muy fuerte, podría disminuir el flujo de sangre a la cabeza y hacer que sienta mareos o se desvanezca.
- Cuente los latidos durante 1 minuto.
- Reste su frecuencia cardíaca normal en reposo de su pulso tomado durante y después del ejercicio para saber cuánto ha aumentado su frecuencia cardíaca.

Evalúe su índice de esfuerzo percibido (RPE) en una escala de 0 a 10.

Cuando esté en actividad, piense en lo duro que está trabajando o cuánto esfuerzo le cuesta seguir haciendo la actividad. Califique su esfuerzo en una escala de 0 a 10, donde 0 es sin esfuerzo y 10 el más alto. Si está trabajando entre los niveles 2 y 4 en una escala de 0 a 10, está haciendo ejercicio a un nivel de bajo a moderado. (Consulte las "Pautas de intensidad del ejercicio" en la página 10).

Hable con alguien mientras hace ejercicio.

Utilice su frecuencia respiratoria para saber la intensidad del ejercicio. Cuando haga ejercicio o camine, no debe quedarse tan sin aliento que no pueda hablar con alguien.

Preste atención a su cuerpo.

Puede necesitar mucha energía para hacer ejercicio y realizar las tareas diarias como vestirse, bañarse, asearse y las tareas domésticas. Baje su actividad si:

- su frecuencia cardíaca (pulso) aumenta más de 20 a 30 latidos por encima de su frecuencia en reposo o si su índice de esfuerzo percibido es superior a 4 durante la actividad.
- su frecuencia cardíaca (pulso) sigue alta durante 10 minutos después de dejar de hacer ejercicio.

- le falta el aire por más de 10 minutos después de dejar de hacer ejercicio.
- tiene fatiga (mucho cansancio) o nota un aumento de la hinchazón en las piernas o los pies hasta 24 horas después de hacer ejercicio.
- tiene dolor o calambres en los músculos de las piernas.
- le duelen las articulaciones, los talones o las espinillas.

Sugerencia: para ahorrar energía, siéntese para ducharse y hacer otras actividades que normalmente hace de pie.

❑ Sepa cuándo debe dejar de hacer ejercicio.

Hable con su médico antes de volver a hacer ejercicio si usted:

- tiene un ritmo cardíaco anormal como: pulso irregular, *palpitaciones* (corazón acelerado, agitado o palpitante), pulso repentino muy lento o ráfagas repentinas de latidos rápidos.
- tiene dolor o presión nuevos o continuos en el pecho, la espalda, los brazos o la garganta.
- siente mareos, aturdimiento o debilidad.
- pierde la coordinación, tiene cambios en la visión o siente confusión.
- tiene sudores fríos o palidez.
- tiene náuseas o vómitos.

Si necesita atención médica de inmediato, llame al 911.

Elija un estilo de vida saludable para el corazón

La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) aconseja a las personas con insuficiencia cardíaca que elijan un estilo de vida que favorezca la salud del corazón. Esto incluye:

- tomar los medicamentos que su médico le recete, a tiempo y según las indicaciones.
- mantenerse en actividad.
- tener cuidado con lo que come y bebe.



Preguntas y notas

Use este espacio para escribir preguntas que desea recordar hacer a sus proveedores de atención y para tomar notas durante su visita.

Para mejorar la salud de su corazón:

- **Deje de fumar.** Dejar de fumar puede mejorar la salud del corazón y los vasos sanguíneos y ayudar a que mejoren los síntomas de la insuficiencia cardíaca.
- **Mantenga un peso saludable.** Mantener un peso saludable reduce el riesgo de diabetes, hipertensión (presión alta), colesterol alto y triglicéridos elevados. Un peso saludable reduce la carga que soporta el corazón y puede evitar que empeoren las enfermedades cardíacas.
- **Lleve una dieta saludable** rica en frutas, verduras, cereales integrales, nueces, productos lácteos bajos en grasa y pescado (en lugar de otros tipos de carne). Evite los alimentos con alto contenido de azúcar, sodio y grasas poco saludables (*saturadas* o *trans*).
- **Reduzca el estrés en su vida.** Planifique con anticipación, relájese y dedique tiempo a estar en contacto con amigos y familiares. Trate de no preocuparse por cosas que no puede cambiar.

Control diario

- **Pésese cada mañana, antes de comer.** Haga esto a la misma hora todos los días y en la misma báscula. Informe a su equipo de atención primaria si aumenta más de 2 o 3 libras en 24 horas o más de 5 libras en 1 semana.
- **Controle su presión arterial.** Mantenga la presión arterial dentro de los límites que su equipo de atención primaria recomienda. Esto ayudará a que su corazón funcione lo mejor posible. Si puede, tómese la presión arterial todos los días a la misma hora, cuando esté en reposo. Hable con su equipo de atención primaria si las cifras son más altas o más bajas de lo habitual durante unos días seguidos.
- **Observe su capacidad para estar en actividad.** Llame al equipo de atención primaria si tiene problemas con su rutina diaria o problemas para hacer ejercicio debido a que:
 - tiene dificultad para respirar en reposo cuando no ha estado en actividad.
 - sus pies o tobillos están más hinchados.
 - tiene problemas para dormir.

- no puede acostarse en la cama a dormir porque le falta el aire cuando se acuesta.
- tiene tos seca.
- tiene poco apetito.
- siente cansancio todo el tiempo.
- siente tristeza o depresión durante muchos días seguidos.

Sus preguntas son importantes

Mientras esté en el hospital, el fisioterapeuta y el equipo médico del hospital responderán a sus preguntas sobre el ejercicio. Si tiene preguntas o dudas sobre el ejercicio después de salir del hospital, hable con su proveedor de rehabilitación cardíaca ambulatoria, el fisioterapeuta ambulatorio o su equipo de atención primaria.

Utilice la columna de la izquierda para escribir sus notas y preguntas, o comience un cuaderno para este propósito.

Más información

Visite el sitio en internet de la Asociación Americana del Corazón en www.heart.org para obtener más ideas e inspiración que le ayuden a mantenerse en actividad y con salud después de salir del hospital. En la página principal, haga clic en "Healthy Living" y luego en "Fitness".

Qué sucede en la fase II de rehabilitación cardíaca

La rehabilitación cardíaca ambulatoria es un programa para ayudar a los pacientes cardíacos a recuperarse y mejorar su salud. El objetivo del programa es darle herramientas para estabilizar, ralentizar o incluso invertir la progresión de la insuficiencia cardíaca. Estos programas están dirigidos por personal médico.

La rehabilitación cardíaca incluye entrenamiento con ejercicio bajo supervisión, enseñanza sobre cómo reducir los factores de riesgo cardíaco y apoyo para ayudarle a regresar a sus actividades normales. El programa puede ayudarle a:

- reducir el riesgo de sufrir una cardiopatía más grave.
- reducir el riesgo de sufrir otro episodio cardíaco y necesitar otra hospitalización.
- vivir más tiempo.

El personal del centro de rehabilitación cardíaca que usted selecciona le ayudará a aumentar de forma segura la duración y la intensidad del ejercicio. El objetivo es poder hacer el programa de ejercicios por sí mismo.

Cómo pagar la rehabilitación cardíaca

El seguro médico generalmente cubre la rehabilitación cardíaca de los pacientes con insuficiencia cardíaca que:

- tienen una *fracción de eyección* (medida de la fuerza con la que bombea el corazón) inferior o igual al 35%.
- durante 6 semanas han estado estables desde el punto de vista médico.

Si le preocupa el costo, los centros de rehabilitación cardíaca a menudo ofrecen otras opciones, como programas de ejercicio de menor costo (rehabilitación cardíaca de fase III). También pueden sugerir otros programas de ejercicio supervisado en su área que pueden costar menos.

Si esta casilla está marcada, hable con su cardiólogo o proveedor de atención primaria sobre la rehabilitación cardíaca ambulatoria.

Pautas de intensidad del ejercicio

Durante las primeras 6 semanas después del alta, es importante que **trabaje a un nivel entre bajo y moderado** para ayudar a su corazón a recuperarse. Para juzgar el nivel correcto de esfuerzo, evalúe su esfuerzo en una escala de 0 a 10, siendo 0 el menor esfuerzo y 10 el mayor.

La siguiente tabla muestra la escala del índice de esfuerzo percibido (RPE). Si está trabajando **entre los niveles 2 y 4 en la escala de 0 a 10**, usted está haciendo ejercicio a un nivel bajo a moderado. El área resaltada en negrita a mitad de la tabla es la zona de entrenamiento objetivo.

Nivel de esfuerzo (RPE)

Zona de
entrenamiento
objetivo

RPE	Carga de trabajo	Prueba de conversación
0	Muy, muy ligera	En reposo
1	Muy ligera	Camina o pasea suavemente
2	Bastante ligera	Ritmo constante, no le falta aire
3		
4	Algo difícil	Camina rápido, puede mantener una conversación
5	Difícil	Camina muy rápido, debe respirar cada 4 a 5 palabras
6		
7	Muy difícil	No puede hablar y mantener el ritmo
8		
9	Muy, muy difícil	
10		

Tabla adaptada de Avers, D., & Brown, M. (2009). *White Paper Strength Training for the Older Adult. Journal of Geriatric Physical Therapy, 32(4), 148-152.*

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o dudas.

Phase I Cardiac Rehab: Heart Failure

Exercise and activity guidelines

This handout explains how to safely resume activity and start an exercise and walking program after you leave the hospital.

What is heart failure?

Heart failure occurs when the heart cannot pump enough blood to meet your body's oxygen needs. This means your heart must work even harder to deliver oxygen to your body's organs and tissues. When your heart is overworked, blood can back up. This causes fluid to collect in your legs, trunk, or abdomen.

What are the symptoms of heart failure?

The most common symptoms of heart failure are feeling short of breath, feeling tired, and swelling in your legs or abdomen from retaining fluid.

How is it treated?

Treatments for heart failure are designed to help you feel better so you can take part in the activities you enjoy. The right level of exercise will improve your health and help you recover from your hospital stay. It will also help you prepare for Phase II (outpatient) Cardiac Rehab or another exercise program.

Why is exercise important?

Exercise helps improve your *cardiovascular* (heart and blood vessel) health. The American Heart Association advises adults to exercise at a moderate pace for at least 150 minutes a week. This is about 30 to 40 minutes a day. This can be *aerobic* or *resistance* exercise, or both.



Being physically active helps improve your heart and lung health.

- **Aerobic exercise** strengthens the heart and lungs by moving blood and oxygen through the body. Walking, swimming, dancing, and biking are all types of aerobic activity.
- **Resistance exercise** improves strength and endurance by making your muscles work against a weight or force. You might use elastic bands, weights, or other devices for this type of exercise.

Regular exercise can help you:

- Keep or reach a healthy weight
- Get stronger and have more energy (you will not tire as easily as you get stronger)
- Control your pain, blood pressure, cholesterol, and blood sugars
- Improve your mood and manage stress
- Get better sleep at night

When You Go Home

Exercise is one of the best ways to improve your health. When you go home, be active. Plan to spend 30 to 40 minutes every day exercising.

Follow these guidelines for 6 weeks:

- **Exercise at a low to moderate level**, between 2 and 4 on a scale of 1 to 10. (See the section “Exercise Intensity Guidelines” on page 9.)
- **Pace yourself.** Slow down or rest if you are breathless, dizzy, cannot talk while exercising, or are perspiring.

Aerobic Exercise: Walking

If you cannot walk for exercise, please talk with your physical therapist about the type of exercise that will work best for you. Follow the example exercise program shown on page 3, but do your type of exercise instead of walking.

One of the easiest ways to get aerobic exercise is to walk every day. You do not need any special equipment to walk. But, make sure you wear shoes that are comfortable and support your feet well.

Walking can be a great way to spend time with friends or family. If weather is bad, walk inside your house, a mall, or a store. Always walk in a safe place.

When you leave the hospital:

- **Keep doing the exercise and walking program** that your physical therapist (PT) taught you.

- Aim to be walking **at least 30 to 40 minutes every day by 6 weeks after your discharge.**

To get the best results from your walking program:

- **Warm up before you walk and cool down afterward.** Stretch or do gentle exercises for at least 5 minutes before and after you walk. This lets your heart and breathing rates increase slowly before you walk and decrease slowly afterward. This helps your heart and muscles get the right amount of oxygen.
- **Take many short walks every day, throughout the day.** Slowly increase the amount of time you spend walking each day.
- When you first get home, walk at least **3 times a day for 5 minutes each time.** This is about the same amount of time that you walked while you were in the hospital.
- **Work at a low to moderate level,** between 2 and 4 on a scale of 1 to 10. (See the section “Exercise Intensity Guidelines” on page 9.)
- Do your best to take **slow deep breaths** while you walk.
- **Each week, increase the total time you exercise by about 3 minutes,** until you are walking a total of 30 to 40 minutes every day. To do this, add 1 minute to each of your 3 daily walks, as in this example:

Example of a Walking Program

Week #	Warm-up Exercises	Walk	Cool-down Exercises	Total Exercise Time	Goal Met?
1	5 min.	3 x 5 min.	5 min.	25 min.	<input type="checkbox"/>
2		3 x 6 min.		28 min.	<input type="checkbox"/>
3		3 x 7 min.		31 min.	<input type="checkbox"/>
4		3 x 8 min.		34 min.	<input type="checkbox"/>
5		3 x 9 min.		37 min.	<input type="checkbox"/>
6		3 x 10 min.		40 min.	<input type="checkbox"/>

Resistance Exercise

Resistance exercise is also called *strength training* or *weight training*. It uses your own muscle resistance to build strength and endurance. Some resistance exercises use weights or elastic bands. When you repeat this type of exercise over time, your muscles get stronger.

When your doctor says it is OK for you to add weights to your exercise program, you may do resistance exercises for 30 minutes 2 to 3 times a week, in place of your half-hour walk. This will increase your muscle strength and endurance more than just walking alone.

Important: Do not add resistance exercises until your doctor says it is OK to lift weights.

To add resistance exercise to your exercise program, choose 2 or 3 days (not in a row) to do strength training instead of walking. For example:

- Walk on Monday, Wednesday, and Friday.
- Do resistance exercises on Tuesday and Thursday.

If this box is checked: Follow the precautions your care team gave you.

To get the best results from your resistance program:

- **Warm up before you exercise and cool down afterward.**
Stretch or walk at a comfortable pace for at least 5 minutes before and after you exercise.
- **Do 3 to 5 exercises from the resistance training handout** that your physical therapist (PT) gave you. Use the weight or resistance band that your PT advised you to use.
- **Do not hold your breath** while doing these exercises.
- **Maintain** the muscle tension of each repetition (rep) for 3 to 5 seconds (breathe OUT while you hold the muscle tight).
- **Rest** 30 to 60 seconds between each set.
- **Work at a low to moderate level**, between 2 and 4 on a scale of 1 to 10. (See the section “Exercise Intensity Guidelines” on page 9.)
- **Add more sets and reps** to your resistance training program as you get stronger. This table shows one way to do that:

Example of How to Advance Your Resistance Training

Week #	Warm-up	Sets	Repetitions	Cool-down	Total Reps	Goal Met?
1	5 min.	1	10	5 min.	10	<input type="checkbox"/>
2		2	6		12	<input type="checkbox"/>
3		2	8		16	<input type="checkbox"/>
4		2	10		20	<input type="checkbox"/>
5		3	7		21	<input type="checkbox"/>
6		3	8		24	<input type="checkbox"/>

Monitor Your Body

Your PT will teach you ways to monitor how hard your body is working:

Take your pulse.

Your pulse will tell you how hard your heart is working. For 2 weeks after your discharge, make sure your pulse does not increase more than **20 to 30 beats per minute above your resting heart rate.**

Check your pulse at rest before you start, during, and after exercise:

- Use your index and middle fingers (not your thumb) to find your pulse on the inner part of your wrist, just above your thumb. If you cannot find your wrist pulse, gently find the pulse on one side of your neck. **Do not press hard.** Pressing too hard could reduce blood flow to your head and make you feel dizzy or faint.
- Count the beats for 1 minute.
- Subtract your normal resting heart rate from your pulse taken during and after exercise. This shows how much your heart rate has increased.

Monitor your rate of perceived exertion (RPE) on a scale of 0 to 10.

When you are active, think about how hard you are working, or how much effort it takes for you to keep doing the activity. Rate your effort on a scale of 0 to 10, with 0 being lowest and 10 being highest exertion. If you are working between levels 2 and 4 on a scale of 0 to 10, you are exercising at a low to moderate level. (See “Exercise Intensity Guidelines” on page 9.)

Talk to someone while you exercise.

Use your rate of breathing to guide how hard you are exercising. When exercising or walking, you should not be so out of breath that you cannot talk with someone.

Pay attention to your body.

It can take a lot of energy to exercise and do daily tasks such as dressing, bathing, grooming, and household chores. Reduce your activity if you:

- Have an increase in heart rate (pulse) of more than 20 to 30 beats above your resting heart rate, or if your RPE is higher than 4 during the activity
- Keep having a high heart rate for 10 minutes after you stop exercising
- Are breathless for longer than 10 minutes after you stop exercising
- Have fatigue (extreme tiredness) or notice increased swelling in your legs or feet up to 24 hours after you exercise
- Have pain or cramping in your leg muscles
- Have pain in your joints, heels, or shins

Tip: To help save your energy, sit to take a shower and do other activities that you usually stand to do.

☐ Know when to stop exercising.

Talk with your doctor before starting to exercise again if you:

- Have an abnormal heart rhythm – an irregular pulse, *palpitations* (a rapid, fluttering, or pounding heart), sudden very slow pulse, or a sudden burst of rapid heartbeats
- Have new or ongoing pain or pressure in your chest, back, arms, or throat
- Feel dizzy, lightheaded, or faint
- Lose coordination, have changes in your vision, or become confused
- Have cold sweats or become pale
- Have nausea or vomiting

If you need medical care right away, call 911.

Choose a Heart-Healthy Lifestyle

The American Heart Association advises people with heart failure to choose a lifestyle that supports heart health. This includes:

- Taking the medicines your doctor prescribes, on time and as directed
- Being active
- Being careful about what you eat and drink

To support your heart's health:

- **Quit smoking.** Quitting smoking can improve the health of your heart and blood vessels and help your heart failure symptoms improve.
- **Maintain a healthy weight.** Staying at a healthy weight lowers your risk of diabetes, high blood pressure, high cholesterol, and high triglycerides. A healthy weight reduces the burden on your heart and can keep heart disease from getting worse.
- **Eat a healthy diet.** Eat a diet that is high in fruits, vegetables, whole grains, nuts, low-fat dairy products, and fish (instead of other types of meat). Avoid foods that are high in sugar, sodium, and unhealthy fats (*saturated or trans fats*).
- **Reduce stress in your life.** Plan ahead, slow down, and make time to connect with friends and family. Try not to worry about things that you cannot change.



Questions and Notes

Use this space to write questions you want to remember to ask your care providers, and for notes you take during your visit.

Daily Monitoring

- **Weigh yourself every morning, before you eat.** Do this at the same time every day and on the same scale every time. Tell your primary care team if you gain more than 2 to 3 pounds in 24 hours, or more than 5 pounds in 1 week.
- **Monitor your blood pressure.** Keep your blood pressure within the range that your primary care team advises. Doing this will help your heart work its best. If you can, check your blood pressure every day at the same time, when you are at rest. Talk with your primary care team if your readings are higher or lower than usual for a few days in a row.
- **Monitor your ability to be active.** Call your primary care team if you have problems with your daily routine or trouble exercising because:
 - You feel short of breath at rest when you have not been active
 - Your feet or ankles are more swollen
 - You are having trouble sleeping
 - You cannot lie flat to sleep because you feel short of breath while lying down
 - You have a dry cough
 - Your appetite is poor
 - You feel tired all the time
 - You feel sad or depressed for many days in a row

Your Questions Are Important

While you are in the hospital, your inpatient PT and medical team will answer your questions about exercise. If you have questions or concerns about exercise after you leave the hospital, talk with your outpatient cardiac rehab provider, outpatient PT, or primary care team.

Use the column at left to write your notes and questions, or start a notebook for this purpose.

To Learn More

Visit the American Heart Association website at www.heart.org for more ideas and inspiration to help you stay active and healthy after you leave the hospital. From the main page, click on “Healthy Living” and then click on “Fitness.”

What happens in Phase II Cardiac Rehab?

Outpatient cardiac rehab is a program to help heart patients recover and improve their health. The goal of the program is to give you tools to stabilize, slow, or even reverse the progression of heart failure. Medical providers run these programs.

Cardiac rehab includes monitored exercise training, teaching on how to reduce your cardiac risk factors, and support to help you return to your normal activities. The program can help you:

- Lower your risk of more severe heart disease
- Lower your risk of having another cardiac event and needing another hospital stay
- Live longer

Staff at the cardiac rehab facility you choose will help you safely increase how long and how hard you exercise. Your goal is to be able to do your exercise program on your own.

Paying for Cardiac Rehab

Health insurance usually covers cardiac rehab for patients with heart failure who:

- Have an *ejection fraction* (a measure of how strongly the heart pumps) of less than or equal to 35%.
- Have been medically stable for 6 weeks

If finances are a concern, cardiac rehab facilities can often offer other options, such as lower cost exercise programs (Phase III Cardiac Rehab). They can also suggest other supervised exercise programs in your area that may cost less.

- If this box is checked, please talk with your cardiologist or primary care provider about outpatient cardiac rehab.**

Exercise Intensity Guidelines

For 6 weeks after your discharge, it is important that you **work at a low to moderate level** to help your heart recover. To judge the correct level of *exertion* (effort), rate your effort on a scale of 0 to 10, with 0 being least effort and 10 being greatest effort.

The table below shows the Rate of Perceived Exertion (RPE) scale. You are exercising at a low to moderate level if you are working **between levels 2 and 4 on the scale of 0 to 10**. The area outlined in bold halfway down the table is your goal Training Zone.

Effort Level (RPE)

RPE	Work Load	Talk Test
0	Very, very light	At rest
1	Very light	Gentle walking or strolling
2	Fairly light	Steady pace, not breathless
3		
4	Somewhat hard	Brisk walking, can hold a conversation
5	Hard	Very brisk walking, must take a breath every 4 to 5 words
6		
7	Very hard	Cannot talk and keep pace
8		
9		
10	Very, very hard	

Goal Training Zone {

Table adapted from Avers, D., & Brown, M. (2009). White Paper Strength Training for the Older Adult. Journal of Geriatric Physical Therapy, 32(4), 148-152.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.
