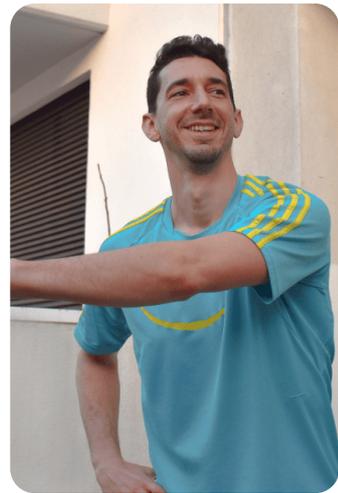




La Fundación Siel Bleu
presenta:

actICorazón

**Programa de entrenamiento
adaptado para pacientes
con Insuficiencia Cardíaca
(IC)**



Con el aval de:



Con la colaboración de:



Introducción

Fundación Siel Bleu España, La Alianza Boehringer Ingelheim-Lilly y la Asociación Corazón Sin Fronteras han unido sus fuerzas para crear un **programa de actividad física destinado a las personas con insuficiencia cardíaca**.

En ActICorazón buscamos la manera de que **te diviertas haciendo ejercicio con actividades adaptadas a tu ritmo y limitaciones**. ¡Trabajaremos el corazón, pero sobre todo la sonrisa!

El ejercicio contribuye a mejorar tu estado psíquico, emotivo y físico. **Sus beneficios son numerosos**: se reduce la fatiga, el dolor y también mejora la tonicidad, fuerza y la resistencia general.

Es importante incluir sesiones de actividad física adaptada en tu rutina. Conseguirás **disminuir la aparición de síntomas** relacionados con la enfermedad y **lograrás un mejor estado físico y mental**.

La misión de ActICorazón:

Mejorar el control de la enfermedad

Prevenir sus consecuencias

Mejorar la calidad de vida

Promover hábitos saludables



Inscripción

Para formar parte del programa ActiCorazón y beneficiarte de todos los contenidos de forma pautada, deberás rellenar un formulario de inscripción en el siguiente enlace: <https://siebleu.es/acticorazon/>

El formulario de inscripción es muy sencillo, te pedirán **información general** y **una dirección de correo** para que puedas recibir correctamente los contenidos del programa.

En la misma página de inscripción podrás encontrar toda la información concerniente al programa.

Los contenidos incluyen lo siguiente:

- Vídeo de bienvenida y descripción del programa
- Prueba de nivel
- Plan de entrenamiento
- Cartilla de seguimiento
- Clases en directo
- Cuestionario de satisfacción



Prueba de nivel

Para poder obtener un programa más personalizado, ActICorazón cuenta con dos modalidades para ti:

Modalidad Dinámica: Un nivel más activo dirigido a los beneficiarios que se encuentran en un estado físico sin síntomas ni limitaciones.

Modalidad Moderada: Un nivel más suave, con unas pautas adaptadas y reguladas para beneficiarios con un estado físico de limitaciones leves.

Al inicio del programa, deberás realizar **una prueba de nivel que determinará la modalidad** a seguir en el programa.

Podrás seguir la clasificación según la New York Heart Association (1) o realizar el test físico Step-Test (2).

1 Clasificación según New York Heart Association (NYHA)

Clase I: Insuficiencia cardiaca, pero sin síntomas ni limitaciones de actividad física normal.

Modalidad dinámica.

Clase II: Limitación leve de ejercicio físico. La actividad física normal resulta en fatiga, palpitaciones o disnea (sensación de ahogo).

Modalidad moderada.

Clase III: Limitación marcada de actividad física, incluso la actividad física menor que la ordinaria provoca fatiga, palpitaciones o disnea.

Modalidad moderada.

Clase IV: Incapacidad para llevar a cabo cualquier actividad física sin incomodidad. Síntomas como palpitaciones, disnea y fatiga en reposo. **No puede participar en el programa.**

2 Test físico: Step-Test

Si no puedes reconocer tu modalidad según la clasificación NYHA, puedes optar por realizar un test físico sencillo para determinar tu modalidad.

El step-test consiste en realizar un número de pasos en un tiempo determinado.

En el caso de ActICorazón, deberás realizar 100 pasos en 2 minutos. **Ten en cuenta que solo contarán los pasos que realices con la pierna derecha.**

100 pasos o más:
Modalidad dinámica.

Menos de 100 pasos:
Modalidad moderada.

Plan de entrenamiento

Después de realizar la prueba de nivel y determinar cual es la modalidad que se ajusta a tu perfil, comienza el plan de entrenamiento ActICorazón.

Cada modalidad contiene **4 sesiones diferentes** (8 sesiones en total), diseñadas para garantizar una **progresión del nivel de intensidad a lo largo del programa.**

Cada sesión contiene las siguientes partes:

CALENTAMIENTO

Es indispensable antes de cada sesión de actividad física y permite una **práctica deportiva en condiciones óptimas.** En cada sesión se han diseñado unos **ejercicios de calentamiento diferentes** para que puedas aprender toda clase de estiramientos.

PARTE PRINCIPAL

La parte principal se basará en **ejercicios de fuerza y de resistencia** con el fin de mejorar la capacidad aeróbica.

Te dejamos un ejemplo de los ejercicios que encontrarás en las sesiones:



VUELTA A LA CALMA

En cada vuelta a a calma se han preparado ejercicios para que puedas **aprender toda clase de movimientos de recuperación.** Los estiramientos pasivos se recomiendan porque van a devolver la extensibilidad a los músculos, ayudan a mejorar la movilidad de las articulaciones y disminuyen la rigidez muscular y las agujetas.

Plan de entrenamiento

Para que puedas pasar a la siguiente sesión de ActICorazón, **deberás realizar la prueba física "step-test" y superar el número de pasos indicado.**

A continuación la tabla con los resultados que se debe obtener para pasar de nivel:

Step-Test	Número de pasos para pasar al siguiente nivel	Tiempo
Al inicio del programa	+ 240 para iniciar en el dinámico - 240 para iniciar en el moderado	120 seg
Nivel 1	260 pasos para dinámico 120 pasos para moderado	120 seg
Nivel 2	280 pasos para dinámico 160 pasos para moderado	120 seg
Nivel 3	300 pasos para dinámico 250 pasos para moderado	120 seg
Nivel 4	320 pasos para dinámico 270 pasos para moderado	120 seg

¡Felicidades has finalizado tu plan de entrenamiento!

Descargables en formato PDF

Para acceder de forma diferente al programa, se han diseñado las sesiones en **formato PDF con una tabla de ejercicios**. Cada uno se compone de 2-3 movimientos ilustrados por fotos y su descripción.

Cartilla de seguimiento

El programa ActICorazón incluye una cartilla de seguimiento que **te acompañará** durante todo el programa. Contarás con una tabla que podrás rellenar semanalmente con indicadores tanto **físicos como anímicos**.

La cartilla te motivará a seguir con el programa y podrás **observar gráficamente tu seguimiento**. También te ayudará a comprobar los resultados de tu entrenamiento de una forma cuantitativa y cualitativa.

- + Refuerzo motivacional
- + Beneficios del programa
- + Satisfacción personal

Ejemplo de como deberás rellenar la cartilla de seguimiento:

	Semana 1	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Semana 1	Lunes	Sesión 1 ActICorazón	F - M - I	1-2-3-4- 5 -6-7-8-9-10
	Martes	Petaca	F - M - I	1-2-3-4-5- 6 -7-8-9-10
	Miércoles	Sesión 1 ActICorazón	F - M - I	1-2-3-4-5-6-7- 8 -9-10
	Jueves	paseo en bicicleta	F - M - I	1-2-3-4-5-6- 7 -8-9-10
	Viernes	Sesión 1 ActICorazón	F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8- 9 -10
	Sábado	Paseo por la playa y jardinería	F - M - I	1-2-3-4-5-6-7- 8 -9-10
	Domingo	Clase de pilates	F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

Clase en directo

El programa ActiCorazón cuenta con clases en directo en la que podrás obtener un **seguimiento más personalizado** con uno de los entrenadores físicos de la Fundación Siel Bleu.

Podrás resolver las dudas que te vayan surgiendo durante el programa. Recibirás recomendaciones del entrenador físico y disfrutarás de una dinámica más social e interactiva.

Conoce a tu entrenador personal **Ferran López** y participa en las clases en directo.

Plataforma: **Zoom** (Online)
Duración: **1 hora**
Cada lunes a las 9:30h
Entrenador físico: **Ferran López**



¡Inscríbete en las clases en directo!

Semana 1 - **modalidad moderada**
Semana 2 - **modalidad dinámica**

Puedes consultar el calendario de las clases en directo en el siguiente enlace o puedes escanear el siguiente QR
<https://sielbleu.es/acticorazon/>



Cuestionario de satisfacción

Al inicio, en la semana 8 y al final de este entrenamiento de 16 semanas, tendrás la opción de **rellenar un cuestionario de satisfacción** (de forma voluntaria y anónima), para así ayudarnos a seguir mejorando el programa ActiCorazón.

Resumen gráfico

Componentes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Introducción	■																	
Inscripción	■																	
Prueba de nivel	■				■				■				■				■	
Plan de entrenamiento		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Cartilla de seguimiento		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Clase en vivo		■		■		■		■		■		■		■		■		■
Questionario de satisfacción	■								■								■	

Visita el siguiente enlace para obtener información sobre el programa:
<https://sielbleu.es/acticorazon/>

Glosario

Nomenclaturas técnicas utilizadas en el programa ActICorazón:

IC: Insuficiencia cardiaca

Repetición: Entendemos por repeticiones el número de veces seguidas que realizas un mismo ejercicio hasta el descanso.

Serie: Entendemos por serie como el conjunto de repeticiones de un mismo ejercicio hasta realizar el descanso.

Step-Test: El step-test de Harvard es un test que a partir de la rapidez de la recuperación mide nuestra capacidad aeróbica máxima y el nivel de nuestra condición física global.

New York Heart Assosiation (NYHA): La clasificación funcional de la New York Heart Association es una escala funcional de insuficiencia cardiaca, que proporciona una manera sencilla de documentar la gravedad de los síntomas basada en un sistema de puntuación y puede usarse para evaluar la respuesta al tratamiento de la IC.

Ejercicio cardiovascular: El ejercicio cardiovascular, comúnmente conocido como ejercicio aeróbico, es una actividad física que necesita implícitamente de la respiración aeróbica para poder realizarse.

Ejercicio de fuerza: Los ejercicios de fuerza sirven para fortalecer la musculatura. También se conocen como ejercicios de resistencia.

Calentamiento: Conjunto de ejercicios de los músculos y las articulaciones, primero de carácter general y luego específico, que se realiza antes de la práctica de un deporte con el fin de preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.

Vuelta a la calma: Capacidad de alcanzar el estado físico, cardio-respiratorio y mental previo a la realización de una actividad física, disminuyendo el pulso y la tensión arterial fruto de un proceso de contracción muscular, es decir, volver al estado fisiológico basal.

El contenido de estos materiales es divulgativo y orientativo. En ningún caso pretende sustituir el diagnóstico y/o tratamiento de su médico. Ante cualquier duda, consulte con su especialista.