



**FONDO NACIONAL
DE RECURSOS**

Medicina Altamente Especializada



PLANILLA DE REGISTRO DE ACTIVIDAD FÍSICA

**PROGRAMA DE
PREVENCIÓN SECUNDARIA
CARDIOVASCULAR**

EDICIÓN 2013

Seguramente usted tenga indicado por su médico la realización de actividad física como parte fundamental del tratamiento a seguir; la actividad física mas recomendada para los pacientes con afecciones cardiovasculares es la caminata.

Comience con periodos cortos y aumente progresivamente el tiempo y la intensidad hasta alcanzar al menos 30 minutos por día: Si logra caminar más mayores serán los beneficios para su salud.

Le sugerimos registre en la siguiente planilla los minutos totales que realiza por día de actividad física en cualquiera de las formas que lo realice (caminar, andar en bicicleta, baile, natación, etc.). Si camina varias veces al día sume el total de minutos de cada una de las caminatas. Ejemplo (10+10+15) corresponde a tres caminatas de 10, 10 y 15 minutos; en este caso debe registrar 35 que es el total de minutos del día. El día que no realiza ninguna actividad física marque con una X.

IMPORTANTE: si siente dolor torácico, mareos o falta de aire durante la actividad que realiza **DE-TÉNGASE Y CONSULTE CON SU MÉDICO.**

