

### **Características del Ejercicio Cardiovascular:**

1. Cotidiano: Todos los días.
2. Continuo: Bicicleta, caminata, carrera, nado, etc.
3. Prolongado: Al menos 30 minutos diarios.
4. Intensidad Moderada: 12 a 13 en la escala de Borg.
5. Seguro: Deberá cumplir con las siguientes 6 reglas de seguridad.

### **Reglas de Seguridad antes de hacer Ejercicio:**

1. ¿Me siento bien?
2. ¿Tengo alguna molestia de origen cardiaco (opresión de pecho, falta de aire, palpitaciones, pies hinchados, mareos o desmayos, etc.)
3. ¿Tengo alguna enfermedad aguda en estos momentos: fiebre, diarrea, vómito, etc.?
4. ¿He tomado mis medicamentos correctamente?
5. ¿Tengo al menos 2 horas de ayuno?
6. ¿Tengo la ropa, el calzado y el equipo adecuado para el ejercicio que voy a realizar?

### **Otras indicaciones:**

1. No tomar ninguna bebida que contenga cafeína (café, Red-Bull, refresco de cola, etc.) ese día.
2. Puede tomar agua en cantidad moderada.
3. Si tiene cualquier molestia (incluyendo datos de gripe, diarrea, etc.) deberá reportarla al médico.
4. Deberá dormir al menos 7 hrs.

En caso de que tenga algún problema con los puntos anteriores, quiere decir que el riesgo de complicaciones con el ejercicio aumentan, por lo que no deberá ejercitar al menos ese día.