



Presenta:

# actICorazón



## Mi cartilla de seguimiento

Programa de entrenamiento  
para pacientes con  
Insuficiencia Cardíaca (IC)

Avalado por:



Con la colaboración de:



Boehringer  
Ingelheim

Lilly

## Mis datos personales

Nombre:

Edad:

Fecha de inicio: \_\_/\_\_/20\_\_

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.

Gracias a esta cartilla, tomas el mando de tu salud adaptando tu actividad física a tus capacidades. Esta herramienta va a acompañarte en el seguimiento de la actividad física, ya que lo importante, es ser constante.

Al inicio, en el ecuador y al final de este entrenamiento de 16 semanas, te pediremos rellenar un cuestionario de satisfacción (de forma voluntaria y anónima), para así, poder seguir los beneficios del programa ActICorazón en relación con tu estado físico y anímico.

Recuerda que al inscribirte al programa, podrás participar en la clase en directo que realizaremos cada 15 días (una modalidad para cada semana) con un técnico de la Fundación Siel Bleu. Podrás resolver, en directo, las dudas que te vayan surgiendo durante el programa. También se te proporcionará recomendaciones y sugerencias durante esta clase en directo. ¡No te la pierdas!

¿Dónde puedo inscribirme? [En https://sielbleu.es/acticorazon/](https://sielbleu.es/acticorazon/)

## **¡ActICorazón, un programa para ejercitar el corazón y la sonrisa!**

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!

**Para recibir la presentación completa del programa es necesario inscribirse en el siguiente enlace: <https://sielbleu.es/acticorazon/>**

### **¿Por qué es importante la actividad física si tengo insuficiencia cardíaca?**

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.

Caminar a buen ritmo es un excelente entrenamiento. Nadar o ir en bicicleta son alternativas estupendas. El ejercicio realizado correctamente no daña el corazón, sino todo lo contrario, lo entrena y lo mantiene fuerte.

## **Antes de comenzar a retomar una actividad física:**

**¡Lo más importante es ser constante!**

Si no realizas ningún tipo de actividad física, es el momento de comenzar:

**Elige las escaleras en lugar del ascensor**

**Para los trayectos cortos, aparca el coche y ¡lánzate a caminar!**

**¿Tienes poco tiempo? ¡Pedalea en bicicleta estática!**

**¿Tienes perro? ¡Aprovecha a pasearlo dos veces en lugar de una!**

**¿Tienes jardín en casa? ¡Empieza con la jardinería!**

**Apúntate a una actividad deportiva, de al menos, una vez a la semana.**

Fuente: COURNEYA & coll, 2002

## Para comenzar bien la sesión: Mi calentamiento

**En cada sesión de ActICorazón, encontrarás ejercicios de calentamiento diferentes, para que puedas aprender diferentes formas de estirar.**

Recuerda que el calentamiento actúa sobre las funciones cardiopulmonares, musculares, articulares, neuromusculares y físicas. Dicho calentamiento debe ser lo más completo posible, progresivo y durar al menos 10 minutos.

## Para terminar correctamente la sesión: Mi vuelta a la calma

**En cada sesión de ActICorazón, encontrarás ejercicios de descanso para que puedas aprender diferentes movimientos de recuperación.**

Los estiramientos pasivos se recomiendan porque van a devolver la extensibilidad a los músculos y a los tendones, ayudan a mejorar la movilidad de las articulaciones y disminuyen la rigidez muscular y las agujetas.

Asegúrate de consultar con un especialista cualificado y licenciado para ayudarte a personalizar tu programa de actividad física.

## Mi seguimiento en la clase en directo

El programa ActICorazón cuenta con clases en directo, en las que podrás beneficiarte de un seguimiento más personalizado con uno de los entrenadores físicos de la Fundación Siel Bleu.

**Las clases en directo se realizarán quincenalmente para cada modalidad:**

**Semana 1 - modalidad moderada**

**Semana 2 - modalidad dinámica**

**Puedes consultar el calendario de las clases en vivo en el siguiente enlace: <https://sielbleu.es/acticorazon/>**

Es importante que visualices la clase que corresponde a tu modalidad, así conseguirás consejos adaptados para tu situación. ¿Aún no sabes qué modalidad se adapta mejor a ti? Haz tu prueba de nivel aquí: <https://sielbleu.es/acticorazon/>

Las clases se realizarán en directo mediante la plataforma Zoom (online) y tendrán una duración de una hora. Podrás resolver las dudas que te vayan surgiendo durante el programa, recibir recomendaciones del entrenador físico y disfrutar de una dinámica más social e interactiva. ¡No te las pierdas!

Aquí tienes una lista de algunos temas que puedes consultar al entrenador físico durante las clases en directo:

- Los síntomas que sientes a diario.
- El momento del día en el que tienes un óptimo nivel de energía.
- Tus actividades preferidas, por ejemplo la jardinería, caminar, actividades de ocio, las actividades deportivas...
- Tu nivel de actividad: ¿haces ejercicio cada día, dos veces por semana, o una vez al mes?
- Tus objetivos: mejorar tu condición física en general o mejorar la flexibilidad, etc...

**Mis consultas para la clase en directo:**



## ¡Comienzo mi cartilla de seguimiento!

Antes de comenzar, es importante fijarte unos objetivos,  
y luego hacer balance.

### Mis objetivos

Número, duración e intensidad  
de actividades físicas que realizo  
a la semana.

Mis objetivos son...

### Mi evaluación

Lo que se ha cumplido en relación  
a lo que se había previsto, las  
dificultades que han aparecido y  
las posibles razones, los  
progresos realizados en este  
momento, las perspectivas que se  
contemplan del programa...

Mi evaluación...





## **¡Comienzo mi cartilla de seguimiento!**

### **Esta cartilla es indispensable en la recuperación física**

El hecho de tener esta cartilla constituye un motivo excelente para seguir motivado. No es un cuaderno de notas sino una herramienta que te permitirá organizar de la mejor forma tu programa de actividad física.

**Cuando pierdas el ánimo, ¡corre a buscar tu cartilla!**

**¿Cuándo tengo que completarla?**

Es fundamental tener al día tu cartilla y rellenarla poco a poco a medida que vayas teniendo tus sesiones de actividad.

**¿Para qué sirve completarla?**

La cartilla de seguimiento sirve para recoger toda la información y a la vez es una ayuda para poder comparar. Ello te permitirá evaluar tu estado físico, emocional y tu propio progreso.

## ¿Cómo hay que completar el seguimiento?

### Evalúa tu estado físico:

Indica el tipo de actividad que has practicado y la duración de la sesión del programa. Evalúa la intensidad, te proponemos 3 niveles:

**(F) Fácil:** Actividades ligeras y fáciles de llevar a cabo. Caminar, patinaje lento, nadar, bolos, bailes de salón...

**(M) Medio:** Actividad media hasta el punto de aumentar tu frecuencia cardíaca o te hace respirar más fuerte. Como el programa ActICorazón, footing despacio, tenis, bicicleta...

**(I) Intenso:** Actividad que te hace jadear y transpirar. Por ejemplo el programa dinámico ActICorazón, carrera de pie, deportes de equipo, aerobio...

### Evalúa tu estado anímico:

Es importante que anotes tu estado anímico cada día. Para que puedas evaluarlo, te recomendamos utilizar una escala gradual del 1 al 10.

1 - Mi estado anímico ha empeorado, me siento más triste y deprimido/a.

5 - Mi estado anímico no es ni mejor ni peor que de costumbre y estoy en un estado normal.

10 - Mi estado anímico es excelente, ¡ha mejorado mucho desde la última sesión de ejercicios! Veo todo de forma más positiva y ¡tengo ganas de hacer un montón de cosas!

## ¡Comienzo mi cartilla de seguimiento!

### ¡Empezamos desde 0!

Después de realizar el test de evaluación y de reconocer cual es tu modalidad en el programa, podrás empezar a rellenar tu cartilla de seguimiento.

Te presentamos un ejemplo de como se completa la tabla de seguimiento. No es necesario replicar las actividades descritas, puedes optar por cualquiera requiera esfuerzo físico.

#### Ejemplo

	Semana 1	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Semana 1	Lunes	Sesion 1 ActlCorazón	F - M - <del>I</del>	1-2-3- <del>4</del> -5-6-7-8-9-10
	Martes	Petaca	<del>F</del> - M - I	1-2-3-4- <del>5</del> -6-7-8-9-10
	Miércoles	Sesión 1 ActlCorazón	F - M - <del>I</del>	1-2-3-4-5-6-7- <del>8</del> -9-10
	Jueves	paseo en bicicleta	F - <del>M</del> - I	1-2-3-4-5-6- <del>7</del> -8-9-10
	Viernes	Clase de salsa	F - <del>M</del> - I	1-2-3-4-5-6-7-8- <del>9</del> -10
	Sábado	Sesión 1 ActlCorazón	F - M - <del>I</del>	1-2-3-4-5-6-7- <del>8</del> -9-10
	Domingo	Clase de pilates	F - <del>M</del> - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9- <del>10</del>

## ¡Comienzo mi cartilla de seguimiento! ¡Empezamos desde 0!

Cuando empiezas un programa de entrenamiento con un seguimiento, es importante saber en qué punto empiezas para poder apreciar el cambio en tu estado físico y anímico. Te animamos a rellenar esta primera cartilla de semana 0, con todas las actividades que has ido haciendo esta última semana.

No se trata de empezar a cambiar tu rutina para poder completar esta cartilla, sino de reflejar el punto de partida con el que empiezas en ActICorazón.

	Semana 0	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Semana 0	Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

## Cartilla de seguimiento

### Resultados de la prueba de autoevaluación "Step-Test"

Durante el programa ActICorazón, deberás visualizar y realizar el test de "AUTOEVALUACIÓN" para poder prepararte para pasar al siguiente nivel. Visualiza el video en: <https://sielbleu.es/acticorazon/>

Deberás realizar el test al inicio del programa y una vez al mes para poder realizar un correcto seguimiento de tu entrenamiento físico.

Step-Test	Número de pasos	Tiempo
Al inicio del programa		120 seg
semana 4		120 seg
semana 8		120 seg
semana 12		120 seg
semana 16		120 seg

# Cartilla de seguimiento

**Semana 1**

Semana 1	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

**Semana 2**

Semana 2	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

## Cartilla de seguimiento

Semana 3

Semana 3	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Martes		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Miércoles		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Jueves		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Viernes		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Sábado		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Domingo		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Semana 4

Semana 4	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Martes		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Miércoles		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Jueves		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Viernes		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Sábado		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Domingo		F - M - I	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

## Cartilla de seguimiento

Semana 5

Semana 5	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Semana 6

Semana 6	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



## Cartilla de seguimiento

Semana 7

Semana 7	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Semana 8

Semana 8	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

## Cartilla de seguimiento

Semana 9

Semana 9	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Semana 10

Semana 10	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

## Cartilla de seguimiento

Semana 11

Semana 11	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Semana 12

Semana 12	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

## Cartilla de seguimiento

Semana 13

Semana 13	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Semana 14

Semana 14	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

## Cartilla de seguimiento

Semana 15

Semana 15	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Semana 16

Semana 16	Actividad	Intensidad	Estado anímico
Lunes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Martes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Miércoles		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Jueves		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Viernes		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Sábado		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Domingo		F - M - I	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



Presenta:

# actICorazón

## Mi cartilla de seguimiento

Programa de entrenamiento para pacientes con insuficiencia cardiaca (IC)

Para más información puedes contactar con tu entrenador físico de la Fundación Siel Bleu escaneando el QR con un dispositivo móvil o accediendo a: <https://sielbleu.es/acticorazon/>



**¡Escanéame !**

INC0331.052023

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.

Avalado por:



Con la colaboración de:



Boehringer  
Ingelheim

Lilly