
Prescripción individualizada de Ejercicio Cardiovascular

Nombre: _____ Peso: _____ Talla: _____
Edad: _____ IMC: _____

I. Tipo de ejercicio:

Casa/Parque/Piscina

- Caminar Bicicleta
 Correr Natación

- Cinta
 Step

Centro Fitness

- Remo Bicicleta/Spining
 Aerobic Bailes de salón

II. Duración: 10 min 20 min 30 min 40 min 60 min __min

III. Frecuencia: _____ días a la semana

IV. Intensidad: Baja moderada fuerte

Calculo de la FC de entrenamiento

A. Calcular la FCmax

- Adultos (<40 años): 220-edad
 Mayores (>40 años): 208-(0,7*edad)

FCmax: _____

FCmax: _____

B. Determinar la FC Reposo (sentado)

FC Reposo: _____

C. Calcular la FCReserva:

- FCmax-FC Reposo

FCReserva: _____

D. Determinar la intensidad de entrenamiento:

- (FCReserva x % intensidad) + FC Reposo

Límite inferior: (FCReserva x % intensidad) + FC Reposo

Límite superior: (FCReserva x % intensidad) + FC Reposo

	FC Reserva o VO ₂ Reserva	FC Máxima
Intensidad baja	30%-39%	57%-63%
Intensidad moderada	40%-59%	64%-76%
Intensidad fuerte/vigorosa	60%-89%	77%-95%

E. Zona de entrenamiento cardiovascular:

Escala de Borg: Percepción Subjetiva del Esfuerzo

Al realizar el ejercicio físico debe mantener la frecuencia cardiaca entre _____ y _____ pulsaciones

PUNTUACION	VALORACION DEL ESFUERZO
6	Muy, muy ligero
7	
8	
9	Muy ligero
10	
11	Moderado
12	
13	Algo duro
14	
15	Duro
16	
17	Muy duro
18	
19	Muy, muy duro
20	Máximo, extenuante

V. Gasto Calórico a la Semana

Se recomienda para conseguir niveles de actividad física óptima mantener un gasto calórico a la semana cercano a las 2000 kcal, aunque como objetivo inicial se pueden plantear las 800-1000 kcal

A. Calcular el gasto calórico:

METs x 3,5 x peso en kg/200 = kcal/min

B. Controla el gasto calórico de tus sesiones:

Sesión 1: Sesión 2: Sesión 3: Sesión 4: Sesión 5: Sesión 6: Sesión 7:

C. Gasto calórico total a la semana: _____ kcal/sem

VI. Progresión:

- Fase inicial o de "puesta en forma" Objetivo
 - Muy desacondicionados: 6-10 semanas
 - Desentrenados: 4-6 semanas Incrementar la frecuencia
 - Algo entrenados: 1-2 semanas
 - Mayor duración si es anciano
- Fase de mejora Objetivo
 - De 4 a 6 meses
 - De 4 a 12 meses Incrementar la duración e intensidad
 - De 6 a 18 meses
- Fase de mantenimiento Objetivo
 - Después de 4 a 18 meses Mantener el fitness cardiorrespiratorio

VII. Consideraciones especiales:

Hipertensión Obesidad Diabetes Dislipemia

VIII. Próxima revisión: _____

Doctor: _____

Si NO es posible la realización de una prescripción de ejercicio físico

El objetivo es aumentar sus niveles de actividad física mediante el paseo diario en una o varias sesiones, sería recomendable alcanzar la cifra de 10.000 pasos contados desde que se levanta hasta que se acuesta. Para conseguir este objetivo se puede realizar un paseo diario de 30 minutos y la utilización del podómetro para conocer exactamente el número de pasos de forma individualizada.

GUÍA DE PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CON RIESGO CARDIOVASCULAR
SEHLELHA- Sociedades Autonómicas de Hipertensión.