

Ejercicios para Pacientes Bariátricos

Ejercicios aeróbicos y ejercicios de fuerza:

Ejercicios aeróbicos:

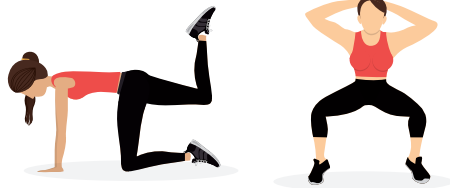
Se recomienda utilización de Frecuencia Cardiaca Máxima (FCM):
Para obtener FCM calculamos: $208.75 - (0.73 \times \text{Edad})$

Ejercicios de fuerza:

Los ejercicios de Fuerza deben de ser de inicio precoz (durante el primer mes post cirugía, después de inicio del régimen papilla), de forma progresiva con énfasis en aprender técnica y ejecución de movimientos, así como también, familiarizarse con la percepción de esfuerzo.

Semana 2 a 4:

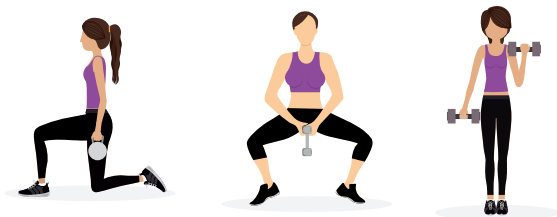
- **Aeróbico:** Desde el inicio del régimen papilla, realizar actividad física aeróbica de intensidad moderada (40% a 60% FCM), 3 veces por semana logrando un total de 90 min semanales.
EJ: Paciente de 35 años, debe trabajar al 50% de su FCM
 $208.75 - (0.73 \times 35) = 183$ latidos/minuto
FCM 50%: 92 latidos/minutos
- **Fuerza:** Realizar ejercicios con su propio peso corporal de forma progresiva. 3 series, 10 repeticiones c/u. (ej: sentadillas, flexiones de brazos en pared, estocadas).



Semana 4 a 12:

- **Aeróbico:** Actividad a intensidad de 50 a 70% FCM, y aumentar los tiempos de entrenamiento a 150 min. semanales (más frecuencia por semana o más tiempo por sesión).

- **Fuerza:** Comenzar con etapa de familiarización de ejercicios de fuerza y gesto técnicos con pesos de 40% a 60% de 1 repetición máxima (o llegar al objetivo de repeticiones con una percepción de esfuerzo del 40% al 60%), realizando 10 a 15 repeticiones, evitando Maniobra de Valsalva, con un descanso de 30 a 60 seg. por serie.
(Sentadillas, mesa de cuádriceps, prensa de piernas, prensa de pecho, estocadas, flx y ext. de brazos y hombros, etc).



Comenzar con ejercicios abdominales isométricos y control postural



Semana 12 a 24:

- **Aeróbico:** Inclusión de actividades lúdicas y/o ejercicios en intervalos de alta intensidad (80% a 90% FCM), manteniendo 150 min semanales.
- **Fuerza:** Progresar con los mismos ejercicios pero aumentar carga hasta 80% de 1RM. 3 a 4 series, 8 a 12 repeticiones.

6 meses en adelante:

- **Aeróbico:** Lograr 200 min semanales, manteniendo intensidades.
- **Fuerza:** Mantener intensidad y carga de ejercicios de fuerza.

*Si no existe registro o evaluación de 1 repetición máxima, realizar series buscando el peso que se llegue al fallo muscular logrando meta de repeticiones (será evaluado por su kinesiólogo).

*Se recomienda utilización de reloj monitor cardiaco para monitorizar frecuencia cardíaca.

Muy importante complementar la actividad física programada, con vida activa en el día a día, como por ejemplo, lograr meta de pasos al día (10.000 paso/día).