

# NORMAS BÁSICAS PARA REALIZAR EJERCICIO EN DOMICILIO

**No realizar las sesiones de ejercicios cuando**

## Tesion arterial

HIPO TENSION TAS < 70 mm Hg / TAD < 50 mmHg; o HIPERTENSION TAS > 160 mmHg : TAD > 100 mmHg



Glucemia : Nivel seguro 100 a 250 mg/dL



## Fiebre



Esperar 2 horas entre el final de ingesta y el inicio ejercicio



**Controle su saturacion** .Realizarán el ejercicio con O2 si lo tiene en casa y sin sensación de disnea, dolor , fatiga....

Mejor si se controlan con pulsioxímetro > 90 % Sat O2



# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LA CORRECTA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO

## 1. NO DOLOR



**HABLE CON SU MÉDICO SI NO ESTÁ SEGURO SI PUEDE REALIZAR ALGÚN EJERCICIO**

## 3. ESPACIO ADECUADO SIN OBSTÁCULOS



## 2. RESPIRE CON NORMALIDAD



## 4. BUEN CALZADO ROPA CÓMODA

