

# Cuándo dejar de hacer ejercicio



**Por lo general, la actividad física no presenta riesgos. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si siente cualquiera de estos síntomas:**

- Dolor grave, opresión, presión o malestar en el pecho
- Dificultad grave para respirar
- Náuseas o vómitos graves
- Debilidad o cambios repentinos en la sensación de los brazos o las piernas
- Problemas para tragar, hablar o ver
- Dolor de cabeza o mareos graves

Si los síntomas no desaparecen después de unos cuantos minutos, llame al 911 o diríjase a la sala de urgencia más cercana. Si los síntomas desaparecen pero los vuelve a sentir cada vez que hace ejercicio, consulte a su prestador de atención primaria.

