

# La actividad física y los medicamentos

**Los bloqueadores beta** (*propranolol, atenolol, metoprolol, sotalol, carvedilol*) pueden limitar la capacidad del corazón de latir más rápido en respuesta al ejercicio. Esto podría resultar en dificultad para respirar, cansancio y fatiga muscular.



## Soluciones:

- Aumente el tiempo de precalentamiento y enfriamiento.
- Reduzca la intensidad del ejercicio, pero aumente el período que dedica a hacer ejercicio.
- Pregúntele a su médico si puede tomar otro medicamento o una dosis menor.

**Los esteroides** (*prednisona, dexametasona, hidrocortisona, metilprednisolona, fludrocortisona*) podrían resultar en:

- Pérdida de la masa muscular que lleva a la debilidad y resistencia deficiente.
- Cambios en el estado de ánimo, que podrían repercutir en su motivación para hacer ejercicio.

## Soluciones:

- Comience lentamente y aumente gradualmente la actividad física.
- Piense **positivamente**. Recorra a amigos y miembros de la familia para ayudarse a mantener la motivación.
- Pregúntele a su médico si puede tomar otro medicamento o una cantidad menor.

**MOVE!**



# La actividad física y los medicamentos

## Los medicamentos para el reemplazo de tiroides

(*levotiroxina [Synthroid™]*) podrían limitar su capacidad para hacer ejercicio si toma una cantidad muy alta o muy baja de medicamentos.



### Solución:

- Pida al prestador de asistencia sanitaria que controle el nivel de la tiroides para asegurarse de que esté tomando la cantidad de medicamento indicada.

**Medicamentos contra la diabetes** (*insulina, metformina, glibenclamida, glipizida, rosiglitazona*) Hacer ejercicio reduce naturalmente el nivel de azúcar en sangre. En algunos casos, el ejercicio combinado con los medicamentos normales contra la diabetes produce niveles peligrosamente bajos de azúcares en sangre. Los síntomas del nivel bajo de azúcar en sangre comprenden temblores; sensación de aturdimiento, debilidad o confusión; o hambre extrema.

### Soluciones:

- Controle el nivel de azúcar en sangre con el medidor de glucosa cuando comienza un programa nuevo de actividad física o cuando aumenta la intensidad o la duración de la actividad física.
- No haga ejercicio con el estómago vacío. Evite hacer ejercicio muy cerca de la hora de acostarse.
- Solicite ayuda al prestador de atención médica para regular los medicamentos contra la diabetes si tiene nivel bajo de azúcar antes, durante o después del ejercicio.

