

Los Medicamentos y La Actividad Física



Este folleto contiene medicamentos comunes que se deben considerar si usted es físicamente activo.

LOS BETABLOQUEANTES (*por ejemplo, propranolol, atenolol, metoprolol, sotalol, carvedilol*) pueden limitar que el corazón lata más rápido en respuesta al ejercicio. Esto puede resultar en dificultad al respirar, cansancio y dolor muscular. Aunque no aumente su ritmo cardíaco, obtendrá todos los beneficios del ejercicio.

Soluciones:

- Aumente el tiempo de su calentamiento y enfriamiento
- Pregúntele a su equipo de cuidado médico si puede tomar un medicamento diferente o una cantidad menor

LOS ESTEROIDES (*por ejemplo, prednisona, dexametasona, hidrocortisona, metilprednisolona, fludrocortisona*) pueden causar:

- Pérdida de masa muscular, debilidad y poca resistencia
- Cambios de humor, lo cual pueden afectar su motivación para ser activo

Soluciones:

- Comience lentamente y aumente gradualmente la actividad física
- Piense positivamente. Pida ayuda amigos y familiares para mantenerse motivado.
- Pregúntele a su equipo de cuidado médico si puede tomar un medicamento diferente o una cantidad menor

LA MEDICACIÓN DE REEMPLAZO TIROIDEO (*levotiroxina*) puede limitar su capacidad para hacer ejercicio si usted toma demasiado o muy poco del medicamento.

Solución:

- Pregúntele a su proveedor de salud que verifique el nivel de su tiroides para asegurarse de que usted esté tomando la cantidad correcta.

LOS MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES (*por ejemplo, insulina, gliburida, glipizida, metformina, pioglitazona*) El ejercicio naturalmente provoca que baje su azúcar en la sangre. En algunos casos, el ejercicio combinado con sus medicamentos para la diabetes puede resultar en azúcar bajo en la sangre. Los síntomas del azúcar bajo incluyen sentirse débil, mareado, débil, confundido o extremadamente hambriento.

Soluciones:

- Controle su azúcar en sangre con su medidor de glucosa antes, durante y después de una nueva rutina de ejercicio hasta que sepa cómo el ejercicio afecta su azúcar en la sangre. El equipo médico puede darle límites máximos y mínimos.
- No haga ejercicio con el estómago vacío o cuando está deshidratado. Piense con anticipación y llévese consigo tabletas de glucosa, caramelos con azúcar o una bebida que contenga azúcar mientras hace ejercicio. Evite hacer ejercicio demasiado cerca a la hora de acostarse.
- Pida ayuda a su equipo de cuidado médico para que le ajusten sus medicamentos para la diabetes si usted experimenta azúcar bajo en la sangre antes, durante o después del ejercicio.

Avísele a su equipo de cuidado médico a medida que mejore su estado físico y pierda peso. Quizás pueda disminuir la dosis o suspender algunos medicamentos. Siempre consulte con su equipo de cuidado médico antes de realizar cambios.