Intermountain® Healthcare

# Rehabilitación cardíaca ambulatoria

## ¿Qué es la rehabilitación cardíaca?

**La rehabilitación cardíaca** es un programa que le ayuda a recuperarse después de un ataque al corazón, una cirugía cardíaca, un procedimiento de cateterismo cardíaco o ante un diagnóstico de enfermedades del corazón. La rehabilitación se concentra en **ejercicio, orientación,** y **apoyo** para ayudarle a desarrollar un corazón más fuerte. A continuación presentamos lo que sucede durante la rehabilitación cardíaca:

- **La rehabilitación inicia en el hospital,** ya que los terapeutas de rehabilitación cardíaca le ayudan a sentarse, caminar, hacer ejercicios básicos y aprender a cuidarse a sí mismo/a en casa.
- **Después de ser dado/a de alta,** usted asistirá a rehabilitación cardíaca ambulatoria, la cual se describe en esta hoja informativa. Muchos centros de rehabilitación cardíaca ambulatoria se localizan en el hospital, donde recibió su atención, y la mayoría de los pacientes asisten al centro 2 a 3 veces por semana durante varios meses.
- **Después de su recuperación inicial,** usted deberá mantener hábitos saludables de por vida. Algunas personas optan por continuar con un programa de rehabilitación cardíaca ambulatoria (de mantenimiento) para lograrlo, utilizando el programa casi como un gimnasio, con los beneficios de la supervisión médica.

## ¿Por qué participar en la rehabilitación cardíaca ambulatoria?

La rehabilitación cardíaca ambulatoria es muy importante para su recuperación por muchas razones. Éstas son algunas:

- **Mientras se recupera, usted puede obtener ayuda específica de los miembros capacitados de nuestro personal, incluyendo personal de enfermería y especialistas en ejercicio.** Según sus necesidades, esto puede incluir:
  - Pruebas de su ritmo cardíaco.
  - Supervisión de su presión arterial, frecuencia cardíaca, oxígeno, niveles de glucosa y retención de líquidos.
  - Comunicación con su médico.
  - Ayuda para cuidar sus incisiones y manejar sus medicamentos.

Con la rehabilitación cardíaca ambulatoria, usted recuperará la fuerza y la resistencia en un entorno seguro de apoyo.

- **El personal de rehabilitación cardíaca elimina las dudas respecto al ejercicio** por medio de un plan diseñado especialmente para usted. Por razones de seguridad, usted será supervisado/a y vigilado/a durante el ejercicio — y se le ayudará con un plan de actividades que deberá seguir en casa.
- **Durante la rehabilitación cardíaca, usted aprenderá sobre nutrición saludable y otras opciones de estilo de vida** que le ayudarán a mantener un corazón más fuerte. El personal de rehabilitación cardíaca le dará información, apoyo e incentivos.
- **La rehabilitación cardíaca ambulatoria puede brindarle beneficios específicos para la salud,** tales como pérdida de peso, más fuerza y menor riesgo de problemas cardíacos a futuro.
- **La rehabilitación cardíaca ambulatoria también es una excelente manera de brindarle bienestar general y confianza.** Aun cuando la rehabilitación cardíaca puede representar un trabajo arduo, ¡la mayoría de las personas la consideran alentadora y hasta divertida! Muchas personas en rehabilitación cardíaca afirman tener un mejor estado de ánimo, menos estrés y más energía.

## ¿Cómo inicia el programa?

Antes de comenzar un programa de rehabilitación cardíaca ambulatoria, el personal evaluará su estado y le ayudará a fijar algunos objetivos. Esto es lo que sucederá:

- **Evaluación:** Según la información proveniente de su médico y de notas del hospital, el personal de rehabilitación cardíaca puede realizar una evaluación médica para saber más acerca de sus necesidades. Esto puede incluir una prueba de caminata de 6 minutos (vea la descripción al margen derecho) o pruebas del ritmo cardíaco. Usted también responderá algunas preguntas sobre su salud en general, su diagnóstico y sus metas.
- **Planificación:** Usted trabajará con el equipo para crear un plan que satisfaga sus necesidades. El plan incluirá la frecuencia con la que asistirá al centro de rehabilitación cardíaca, formas de añadir actividad a su rutina diaria y un plan de ejercicios fácil de seguir para usar en casa.

## Ejercicio

Usted participará en un programa de ejercicios que ha sido específicamente diseñado para usted — un plan que le permite iniciar a su propio ritmo y le ayuda a incrementar su nivel de actividad gradualmente.

**A medida que se ejercita, el personal de rehabilitación cardíaca lo/la vigilará por seguridad y llevará registros de sus avances.** Vigilarán su presión arterial, oxígeno en la sangre, peso y su capacidad para hacer ejercicio. Usted usará parches adhesivos (electrodos) en el pecho, los cuales estarán conectados a un monitor para vigilar su frecuencia y ritmo cardíacos.

El programa de ejercicio consta de cinco elementos básicos:

- **Calentamiento.** El personal de rehabilitación cardíaca lo/la guiará para hacer calentamiento gradualmente al inicio de cada sesión. El comenzar a ejercitarse gradualmente ayuda a su corazón a prepararse para una sesión de ejercicios y disminuye la probabilidad de tener problemas durante el ejercicio.
- **Actividad aeróbica.** El ejercicio aeróbico, como usar una caminadora o montar una bicicleta estacionaria, ayuda a que su corazón se recupere. A medida que su corazón bombea más rápido, el músculo del corazón se vuelve más fuerte y más eficiente. El ejercicio aeróbico también es bueno para la salud de otras maneras — hace que sus pulmones jalen más oxígeno, mejora el flujo sanguíneo a través de su cuerpo y puede ayudar a disminuir su presión arterial. El personal de rehabilitación cardíaca variará las actividades para mantener las cosas interesantes.

### La prueba de caminata de 6 minutos

Para comprobar su resistencia, es posible que usted realice periódicamente una prueba de caminata de 6 minutos. La prueba suele realizarse en un pasillo largo o una sala grande. Esto es lo que sucederá:

- Un proveedor de cuidados de la salud le mostrará dónde caminar. Probablemente, usted va a caminar en círculos marcados a lo largo de la pared o en la habitación.
- Una vez que comience la prueba, usted caminará durante 6 minutos. Usted no necesita correr ni caminar como si estuviera en una carrera, pero trate de recorrer la mayor distancia que pueda.
- Puede bajar el ritmo o parar para descansar, pero empiece a caminar de nuevo tan pronto como pueda.
- El proveedor de cuidados de la salud le dirá cuando falten 4 minutos, cuando falten 3 minutos, y así sucesivamente. Esto le ayudará a marcar su propio ritmo.
- Después de 6 minutos, el proveedor de cuidados de la salud le dirá que pare y registrará la distancia que caminó. Es posible que se le colque un oxímetro en su dedo para registrar el nivel de oxígeno en la sangre.

- **Flexibilidad.** Los estiramientos suaves pueden mejorar su equilibrio y hacer que le sea mas fácil moverse. El estiramiento también puede reducir el dolor, la rigidez y el estrés. El personal de rehabilitación cardíaca lo/la guiará para asegurarse de que los estiramientos sean seguros y eficaces.

- **Entrenamiento de fuerza.** El entrenamiento con pesas aumentará su fuerza muscular y mejorará su resistencia. El tener músculos más fuertes puede disminuir su probabilidad de lesiones y ayuda a que su corazón no trabaje tan duro. No se preocupe. Usted no tiene que convertirse en un fisicoculturista. El personal de rehabilitación cardíaca le ayudará a iniciarse en estos ejercicios y aumentará su fuerza gradualmente.
- **Enfriamiento.** El parar su actividad gradualmente puede ayudarle a evitar la rigidez de los músculos después del ejercicio.

## Orientación

El personal de rehabilitación cardíaca puede darle consejos útiles sobre cualquier cosa relacionada con su cardiopatía. Le ayudarán a lo siguiente:

- **Aprender a elegir alimentos más saludables.** El personal de rehabilitación cardíaca le dará buenos consejos y sugerencias sobre nutrición para tener un corazón más sano, según las directrices de la "American Heart Association" (Asociación Estadounidense del Corazón). La elección correcta de alimentos puede mejorar su salud y ayuda a reducir el riesgo de problemas cardíacos a futuro.

- **Aprenda a controlar el estrés mientras se recupera.** Un procedimiento, cirugía o diagnóstico de enfermedad del corazón suelen traer un poco de cambio y estrés a su vida. En la rehabilitación cardíaca, usted aprenderá estrategias para controlar el estrés y mejorar su salud emocional.
- **Conozca otras opciones de estilo de vida que mejorarán la salud de su corazón.** Por ejemplo:
  - **Dejar de fumar** puede ser una de las cosas más difíciles que usted pueda hacer, pero también es una de las cosas más importantes que puede hacer por la salud del corazón. En la rehabilitación cardíaca, usted aprenderá estrategias que pueden ayudarle a dejar de fumar para siempre. Los terapeutas de rehabilitación cardíaca también pueden ayudarle a comunicarse con grupos y cursos de apoyo para que no se sienta solo/a.

*Me alegro de haber recibido la rehabilitación cardíaca en vez de tratar de hacerlo yo sola. ¡He conocido a gente grandiosa, y me dan ánimos cada vez que entro!*

—Ruth, Paciente de rehabilitación cardíaca después de una cirugía de derivación coronaria

## ¿Cubre mi seguro médico la rehabilitación cardíaca?

Diferentes aseguradoras de salud ofrecen varios niveles de cobertura para la rehabilitación cardíaca. A continuación presentamos algunas pautas generales:

- **La rehabilitación cardíaca para pacientes hospitalizados** está casi siempre cubierta antes de salir del hospital.
- **La rehabilitación cardíaca durante su recuperación después de salir del hospital** está por lo general cubierta, según la receta o la referencia por parte de su médico. Es posible que usted sea responsable de cubrir copagos o coaseguro. El personal de rehabilitación cardíaca puede ayudarle a entender su cobertura específica.
- **La rehabilitación cardíaca continua —** generalmente no está cubierta. Para los pacientes que desean seguir con el programa a largo plazo, éste está por lo general disponible por una cuota mensual razonable, similar a la membresía de un gimnasio. A menudo, los pacientes obtienen tantos beneficios del centro y del personal de rehabilitación cardíaca ambulatoria que deciden continuar y pagar el programa por su cuenta. El personal de rehabilitación cardíaca puede darle más información.

  - **Perder el exceso de peso** puede ser difícil, pero es una de las claves para la salud general y puede ayudar a proteger su corazón de problemas a futuro. El personal de rehabilitación cardíaca puede ayudarle a evitar dietas "mágicas" y puede darle información sobre cómo iniciar un programa duradero de comidas saludables para el corazón.
  - **La reducción de otros factores de riesgo** — por ejemplo, controlar su presión arterial y seguir un programa para controlar la insuficiencia cardíaca — a menudo implica una combinación de medicamentos y decisiones inteligentes. Los terapeutas de rehabilitación cardíaca pueden ayudarle con información y consejos según su situación y sus necesidades específicas.

## Apoyo

La enfermedad cardíaca puede afectar toda su vida. Sin embargo, la mayoría de los pacientes con cardiopatía aprenden nuevas formas de cuidar su salud y afrontar el futuro con renovada confianza. Con el tiempo, el apoyo y la orientación, usted también puede lograrlo.

La rehabilitación cardíaca proporciona apoyo conforme usted se adapta a todos los cambios que su diagnóstico trae a su vida. Usted estará en un ambiente divertido y positivo, en donde todos trabajan para mejorar su salud y su condición física. Trabajará con los terapeutas de rehabilitación cardíaca que están capacitados para ayudar a las personas a enfrentarse a los retos de la enfermedad cardíaca. Conforme conozca a otros pacientes que están trabajando para alcanzar objetivos similares, pueden animarse unos a otros.

*Al principio, no estaba convencido de la rehabilitación cardíaca. Pensaba: "¿por qué no sólo hacer ejercicio en casa?"*

*Ahora me alegro de que mi médico me haya animado a ir. Los terapeutas en mi centro son realmente de mucha ayuda. Hacen que el ejercicio sea interesante. Pero la mejor parte es que me ayudaron con otros cambios, como comer mejor. Nunca pensé que me gustaría el arroz integral, pero una chica me dio una probada de su arroz y ensalada de verduras, y luego me dio una receta. ¡A mi esposa y a mi nos encanta!*

—Josef, En rehabilitación cardíaca después de un ataque al corazón

## ¿Es la rehabilitación cardíaca ambulatoria adecuada para usted?

Antes de comenzar la rehabilitación cardíaca ambulatoria, usted hablará con su médico y/o con el personal de rehabilitación cardíaca, y firmará un formulario como constancia de que le han explicado el programa. Asegúrese de comentar cualquier duda que tenga. A continuación se muestra una tabla que enumera los beneficios, los riesgos y las alternativas a la rehabilitación cardíaca comunes, aunque otros beneficios o riesgos podrían aplicar a su situación médica particular. El resto de este folleto también ofrece más información acerca de lo que ocurre en la rehabilitación cardíaca ambulatoria.

| Beneficios potentiales | Complicaciones potentiales y riesgos | Alternativas |
|---|---|---|
| La rehabilitación cardíaca puede ayudarle a lo siguiente:<br>• Bajar su presión arterial<br>• Controlar el colesterol y azúcar en la sangre<br>• Mejorar el control de su peso<br>• Aumentar su flexibilidad y fuerza<br>• Mejorar su resistencia y capacidad para ejercitarse<br>• Tener mejor autoestima y confianza en sí mismo/a<br>• Reducir el estrés emocional | La rehabilitación cardíaca está diseñada para ser segura, con terapeutas que supervisan su corazón y sus síntomas. Sin embargo, como con cualquier ejercicio, en casos poco frecuentes, la rehabilitación cardíaca puede afectar su corazón de manera inesperada. La rehabilitación cardíaca conlleva un pequeño riesgo de lo siguiente:<br>• Ritmo cardíaco o presión arterial anormales.<br>• Función cardíaca ineficaz.<br>• Dolor en el pecho.<br>• Ataque al corazón o paro cardíaco.<br>**Reporte inmediatamente cualquier síntoma al personal de rehabilitación cardíaca.** Si usted tiene una emergencia médica durante una sesión de rehabilitación cardíaca, los proveedores de cuidados de la salud le darán tratamiento. | La alternativa a la rehabilitación cardíaca ambulatoria es seguir un plan de ejercicios en casa o en otro centro de ejercicio. |



**© 2010 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados.** El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS109S - 01/10** (Spanish translation 01/10 by Lingotek, Inc.)