

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. A continuación, se explica cómo:

- **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 usted mismo en casa. Lo anterior podría incluir:
 - Pruebas de su ritmo cardíaco.
 - Revisión de su presión arterial, frecuencia cardíaca, oxígeno, niveles de glucosa en la sangre y niveles de líquidos.
 - Hablar con su médico acerca de sus cuidados.
 - Ayudarlo a cuidar de sus incisiones.
 - Ayudarlo a administrar su medicina.
- **Luego de irse a casa** puede asistir a rehabilitación cardíaca en un centro ambulatorio que esté cerca de donde vive, el cual puede ser el mismo hospital donde se le hizo el procedimiento o la cirugía. La mayoría de los pacientes acuden de 2 a 3 veces a la semana durante varios meses, o más.

¿Cuáles son los beneficios?

La rehabilitación cardíaca puede ayudarle a lo siguiente:

- Bajar su presión arterial
- Controlarle de mejor forma el colesterol y azúcar en la sangre
- Perder peso o mantener un peso saludable
- Generar fuerza
- Ser más activo
- Sentirse mejor consigo mismo
- Reducir el estrés emocional



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

¿Cuáles son los riesgos y las posibles complicaciones?

La rehabilitación cardíaca está diseñada para ser segura. Las complicaciones son muy poco frecuentes. Sin embargo, la rehabilitación cardíaca podría afectar el corazón de formas inesperadas, algunos ejemplos son:

- Ritmo cardíaco o presión arterial anormales
- Función cardíaca limitada
- Dolor de pecho
- Ataque al corazón o paro cardíaco

Si usted tiene una emergencia de salud durante una sesión de rehabilitación cardíaca, nuestro equipo estará ahí para ayudarle.

¿Qué puedo hacer en vez de acudir a rehabilitación cardíaca ambulatoria?

Usted puede seguir un plan de ejercicios en su casa o en el gimnasio de su elección.

¿Qué sucede durante la rehabilitación cardíaca ambulatoria?

El equipo de rehabilitación cardíaca podría hacer varias pruebas a fin de obtener más información acerca de su enfermedad. Usted trabajará con el equipo para elaborar un plan que satisfaga sus necesidades; el plan le indicará la frecuencia con la que asistirá al centro de rehabilitación cardíaca, las formas de añadir actividad a su rutina diaria y el tipo de ejercicios que debe hacer en casa.

Ejercicio

- **Se revisará su seguridad y se llevará un registro de su progreso.** A medida que se ejercite, el equipo de rehabilitación cardíaca se encargará de monitorear su presión sanguínea, oxígeno en la sangre, peso y habilidad para ejercitarse. Usted aprenderá:
 - A calentar y enfriarse para reducir la tensión en el corazón y en los vasos sanguíneos.
 - A hacer ejercicios aeróbicos como utilizar la caminadora o una bicicleta fija, estos ejercicios hacen que su corazón bombee más rápido y que los pulmones trabajen más.
 - A hacer ejercicios de fuerza para fortalecer los músculos y reducir el riesgo de lesiones, los músculos fuertes ayudan a que el corazón no trabaje con tanto esfuerzo.
 - A hacer ejercicios de equilibrio y coordinación para adquirir fuerza y flexibilidad, los cuales pueden también ayudar a reducir el dolor, la rigidez y el estrés en las articulaciones.

Orientación

- **Usted aprenderá a elegir alimentos más saludables.** El equipo de rehabilitación cardíaca le enseñará cómo alimentarse para mejorar su salud y reducir el riesgo de problemas futuros en el corazón. También podrá aprender a perder peso de forma segura y no recuperarlo por el resto de su vida.
- **Usted aprenderá a controlar el estrés y mejorar su salud emocional,** el equipo de rehabilitación cardíaca le enseñará a determinar los momentos de estrés y a mitigarlo.
- **Aprenderá otros hábitos nuevos para mejorar su salud cardíaca.**
 - **Dejar el tabaco.** Aprenderá estrategias para dejar de fumar de por vida, se le ayudará a ponerse en contacto con grupos de apoyo y clases, de tal forma que no tenga que hacerlo solo.
 - **Reducir otros factores de riesgo.** Los pequeños cambios en sus hábitos diarios le pueden ayudar a controlar de mejor manera la presión sanguínea, la diabetes o la insuficiencia cardíaca.

Apoyo

La enfermedad cardíaca puede afectar toda su vida. La rehabilitación cardíaca le ayudará a descubrir lo que necesita para tener una mejor salud. Asimismo, los terapeutas de la rehabilitación cardíaca le ayudarán a encontrar formas para realizar esos cambios.

La rehabilitación cardíaca ambulatoria es una experiencia amena y positiva, y un lugar donde todos trabajan para mejorar su salud y bienestar. A medida que usted conozca a otros pacientes, se pueden ayudar el uno al otro para alcanzar sus objetivos.



“Me alegra haberme sometido a la rehabilitación cardíaca en vez de haber pasado por eso yo sola.

¡He conocido a muchas personas increíbles, las cuales me motivan cada vez que voy!”

– Ruth, paciente de rehabilitación cardíaca después de una cirugía de derivación coronaria.

¿Cubre mi seguro médico la rehabilitación cardíaca?

Generalmente, la rehabilitación cardíaca:

- **Si se hace en el hospital,** es cubierta la mayoría de las veces.
- **Si se hace después de haber salido del hospital,** es cubierta la mayoría de las veces con una receta médica, aunque posiblemente tenga que cubrir el copago o coaseguro. Hable con su compañía de seguros para averiguar qué le será cubierto.
- **Si se realiza después de su recuperación** Usualmente no es cubierta.

Outpatient Cardiac Rehab