

Rehabilitación cardíaca

El programa de rehabilitación cardíaca le ayuda a mejorar después de un ataque cardíaco, cirugía cardíaca, procedimiento de laboratorio de cateterismo cardíaco o diagnóstico de enfermedad cardíaca.

¿Qué es la rehabilitación cardíaca?

La rehabilitación cardíaca es un plan de tratamiento personalizado suministrado por fisiólogos o terapeutas del ejercicio calificados. Utiliza ejercicio supervisado, educación y apoyo para ayudarlo a formar un corazón más fuerte y mejorar su vida diaria. A continuación encontrará cómo:



En el hospital: los terapeutas de rehabilitación cardíaca iniciarán su proceso de rehabilitación al ayudarlo a sentarse, caminar, hacer ejercicio básico y aprender a cuidarse en casa. También:

- Evaluarán su fuerza y equilibrio para asegurarse de que sea seguro para usted volver a casa
- Ayudarán a que entienda cuáles pueden ser sus limitaciones durante su recuperación



En un centro para pacientes ambulatorios: Usted puede hacer la rehabilitación cardíaca cerca de donde vive. La mayoría de los pacientes asisten 2 a 3 veces por semana durante varios meses, o más.



¿Qué debo hacer ahora?

- 1** Aprender cómo el programa de rehabilitación cardíaca me puede ayudar. Leer esta página y la **página 2**.
- 2** Hablar con mi médico acerca de la rehabilitación y cómo inscribirse para una evaluación inicial. Usar la **página 3** para tomar notas.
- 3** Ir a mi primera consulta de rehabilitación. Para empezar, llevar conmigo la **página 4**.

La buena comunicación es clave para el éxito de su programa cardíaco. El personal de rehabilitación cardíaca se comunicará periódicamente con su médico, quien podrá leer las notas acerca de su progreso en su historial médico electrónico. Su médico también recibirá alertas del personal de rehabilitación si usted tiene problemas con el ejercicio.

Además, usted tiene la oportunidad de compartir lo que piensa acerca del programa y ayudar al personal de rehabilitación a mejorarlo. Asegúrese de hablar con el personal de rehabilitación cuando tenga preguntas y preocupaciones.



Posibles beneficios	Posibles riesgos y complicaciones	Alternativas
<ul style="list-style-type: none"> • Baje su presión arterial • Mejore el control de su nivel de colesterol y azúcar en la sangre • Pierda peso o manténgase en un peso saludable • Desarrolle fuerza • Mejore su estado físico y niveles de energía • Siéntase mejor con usted mismo • Disminuya su estrés emocional • Mejore la circulación en sus brazos, manos, piernas y pies 	<p>La rehabilitación cardíaca está diseñada para ser segura, y las complicaciones son raras. Sin embargo, la rehabilitación cardíaca puede afectar a su corazón en formas inesperadas. Algunos ejemplos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latido cardíaco o presión arterial anormal • Función cardíaca limitada • Dolor en el pecho • Ataque al corazón o paro cardíaco <p>Si usted tiene una emergencia de salud durante una sesión de rehabilitación cardíaca, nuestro personal estará listo para ayudarlo.</p>	<p>Las alternativas pueden ser diferentes para cada persona. Hable con su médico acerca de los recursos que necesita para educación, apoyo y ejercicio.</p>



“La rehabilitación cardíaca para pacientes ambulatorios es divertida, es un lugar positivo donde todos trabajamos en nuestra salud y estado físico”.

— Joe H.

¿Qué ocurre en la rehabilitación cardíaca?

El personal de rehabilitación cardíaca puede hacer varias pruebas para saber más acerca de su condición. Trabjará con usted para crear un plan de **ejercicios, de educación y apoyo** que sea apropiado para su situación. El plan le dirá con qué frecuencia debe ir al centro de rehabilitación, cómo agregar actividad a su rutina diaria y qué tipo de ejercicios debe hacer en casa.

Ejercicio

A medida que se ejercita, el personal de rehabilitación cardíaca le ayudará a definir con qué intensidad debe ejercitarse. Utilizarán un monitor de telemetría cardíaca para vigilar su ritmo cardíaco y asegurarse de que lo que está haciendo es seguro. Le harán seguimiento a su progreso y vigilarán su presión arterial, el oxígeno en la sangre, el peso y la capacidad para ejercitarse. Aprenderá como:

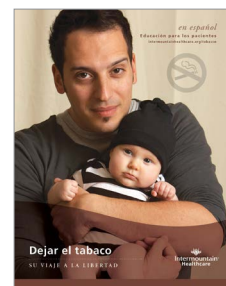
- **Medir su esfuerzo** y la energía que necesita durante el ejercicio
- **Ejercítense en forma segura concentrándose en:**
 - **Llevar a cabo ejercicios de calentamiento y enfriamiento** para no estresar su corazón, pulmones y músculos
 - **Ejercicios aeróbicos** (caminar en una banda sin fin, montar en una bicicleta de ejercicio) para hacer que su corazón bombee más rápido y que sus pulmones trabajen más
 - **Entrenamiento de fortalecimiento** para robustecer los músculos, disminuir la posibilidad de lesiones y ayudar a evitar que su corazón haga demasiado esfuerzo
 - **Ejercicios de equilibrio y coordinación** para tener fuerza y flexibilidad y ayudar a reducir el dolor, la rigidez y el estrés sobre las articulaciones

Educación

Durante su programa de rehabilitación cardíaca, aprenderá a:

- **Hacer un seguimiento del progreso de su ejercicio** mediante herramientas para medir cuánto esfuerzo toma su ejercicio y qué tanto siente que le falta el aliento durante el ejercicio o al hacer otras tareas.
- **Hacer una elección de alimentos más saludables** para mejorar su salud y reducir el riesgo de tener problemas cardíacos en el futuro. Para resolver preocupaciones individuales sobre la dieta, se puede reunir con un nutriólogo dietista certificado (RDN, por sus siglas en inglés).
- **Maneje el estrés y mejore su salud emocional** para saber cuándo está estresado y cómo aliviarlo.
- **Aprenda otras formas** de mejorar su salud cardíaca mediante lo siguiente:
 - **Hacer pequeños cambios en sus hábitos diarios** para ayudar a tener un mejor control de su presión arterial, diabetes o insuficiencia cardíaca.

- **Dejar de fumar.** Si fuma, aprenda estrategias para dejar de hacerlo para siempre. Póngase en contacto con grupos y clases de apoyo para no estar solo. Pídale a su médico el folleto de Intermountain: **Dejar el tabaco: su viaje a la libertad.**

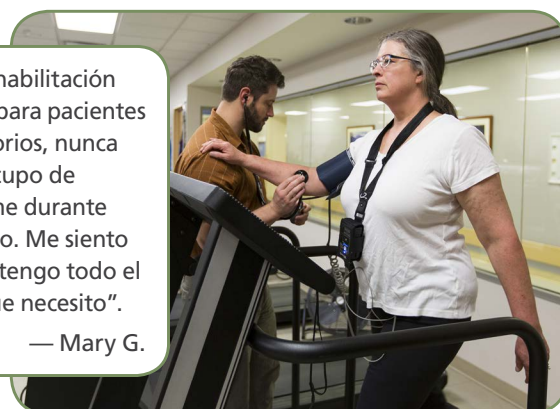


Apoyo

La enfermedad cardíaca puede afectar toda su vida. El personal de rehabilitación cardíaca le apoya ayudándole a entender lo que usted necesita para tener una mejor salud y encontrar maneras para hacer estos cambios. Al reunirse con otros pacientes, se pueden ayudar unos a otros para lograr sus metas.

“En la rehabilitación cardíaca para pacientes ambulatorios, nunca me preocupo de excederme durante el ejercicio. Me siento seguro y tengo todo el apoyo que necesito”.

— Mary G.



Consejos para tener éxito en el programa de rehabilitación

- **Prepárese para cada sesión.** Coma un bocadillo saludable o una comida ligera (como una tostada con mantequilla de maní o una manzana y rebanadas de queso) aproximadamente 1 hora antes de su sesión, para asegurarse de tener la energía que necesita.
- **(Si tiene diabetes) Mida su nivel de azúcar en la sangre antes de llegar.** Para ejercitarse, debe tener un nivel de glucosa de 100 a 140 mg/dL. Todavía es seguro ejercitarse si el nivel de azúcar en la sangre está en 300 o menos.
- **Siga su programa de ejercicio en casa.** Hacer ejercicio en forma periódica en casa además del programa de rehabilitación cardíaca le ayudará a recuperarse más rápido y mejorar la salud de su corazón y sus pulmones.
- **No se exceda.** Sea paciente con usted mismo. Recuerde que excederse puede retrasar su proceso de curación. A medida que incrementa gradualmente la duración y la intensidad del ejercicio, encontrará que puede hacer cada vez más.
- **Manténgase positivo.** A menudo, toma tiempo hacer ajustes a un problema serio de salud. Usted puede sentirse deprimido o ansioso, perder el contacto con su sistema de apoyo social o tener que dejar de trabajar durante varias semanas. **Tómeselo un día a la vez y no se dé por vencido.**

Mi primera visita de rehabilitación cardíaca

Mi evaluación está programada para:

En este lugar:

Necesito llevar conmigo:

- La página 4** de este folleto
- Ropa cómoda
- Zapatos deportivos o para caminar
- Inhalador, si fue recetado
- _____
- _____
- _____



Mis preguntas acerca de la rehabilitación cardíaca:

Rehabilitación cardíaca: resumen de evaluación inicial

Traiga esta página a su primera visita.

Mis metas de ejercicio de rehabilitación cardíaca:

1 Aumentar el tiempo que utilizo para hacer ejercicio:

Tiempo de hoy: _____ minutos

Tiempo de meta: _____ minutos

2 Aumentar la frecuencia con que me ejercito:

_____ días por semana

3 Ser capaz de mantener una conversación al hacer ejercicio.

4 Mantener los síntomas cardíacos, como la angina o la debilidad en los brazos, estables (o ausentes).

5 Siga un programa establecido de ejercicios en casa (ver abajo).

Mi programa de ejercicios en casa:

Actividades recomendadas para ejercicios en casa:

Aumente cada semana las actividades de ejercicio unos minutos.

Mi meta entre 4 y 6 semanas es de AL MENOS 30 minutos de ejercicio aeróbico cada día.

Aumentar la intensidad de los ejercicios.

La forma más sencilla de medir su intensidad es ver si puede o no hablar o cantar cuando hace ejercicios. Si le falta mucho el aliento al conversar, necesita disminuir la velocidad. Por otra parte, si puede cantar en forma enérgica o contar una historia sin hacer pausas para tomar aire, puede que necesite aumentar el ritmo. Hable con su terapeuta para entender qué esfuerzo debería estar haciendo.

Otro:
