

# Limitaciones Físicas en el Entorno Laboral

Irene Martín de Miguel.

Cardióloga. Unidad de Cardiopatías Congénitas del Adulto. Unidad Multidisciplinar  
Hipertensión Pulmonar. Hospital 12 de Octubre.

# Índice

1. Capacidad física en adultos con cardiopatías congénitas
2. Limitaciones físicas en el entorno laboral
3. Calidad de vida, limitaciones fuera del entorno laboral
4. Herramientas de mejoría de barreras y limitaciones
5. Conclusiones

# Índice

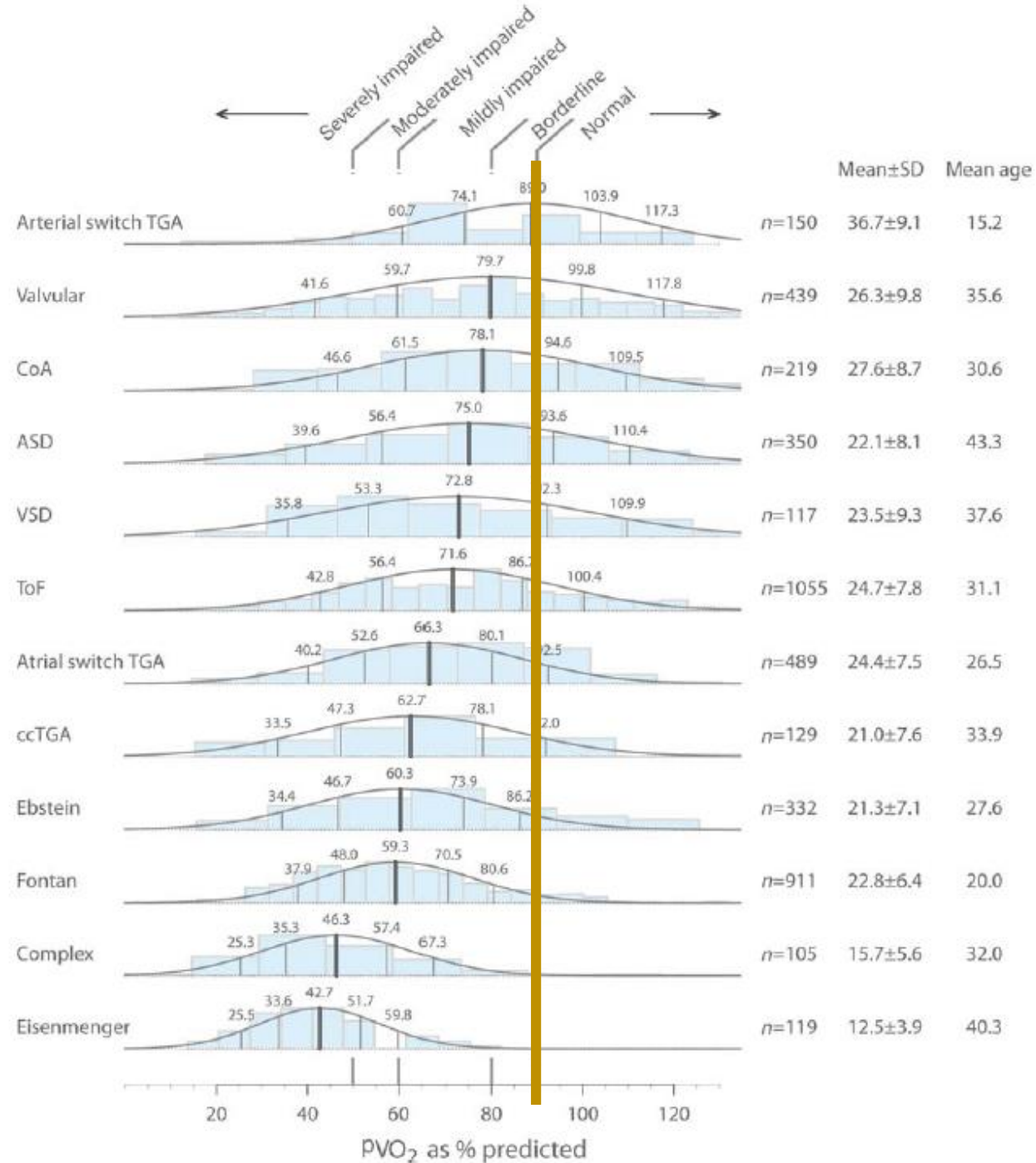
1. Capacidad física en adultos con cardiopatías congénitas
2. Limitaciones físicas en el entorno laboral
3. Calidad de vida, limitaciones fuera del entorno laboral
4. Herramientas de mejoría de barreras y limitaciones
5. Conclusiones



## 1. Capacidad física en adultos con cardiopatías congénitas

- La capacidad máxima de ejercicio está disminuida.
- Tablas específicas para cada CC ajustado por edad y sexo.
- Menor capacidad de ejercicio en mujeres.





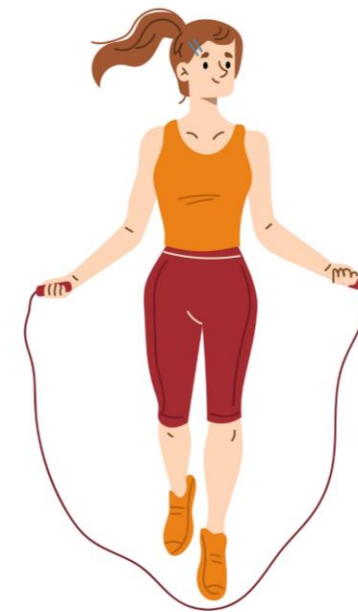
# 1. Capacidad física en adultos con cardiopatías congénitas

- Capacidad **máxima** disminuida
  - Por limitaciones centrales (cardiológicas)
  - Por limitaciones periféricas (muscular)



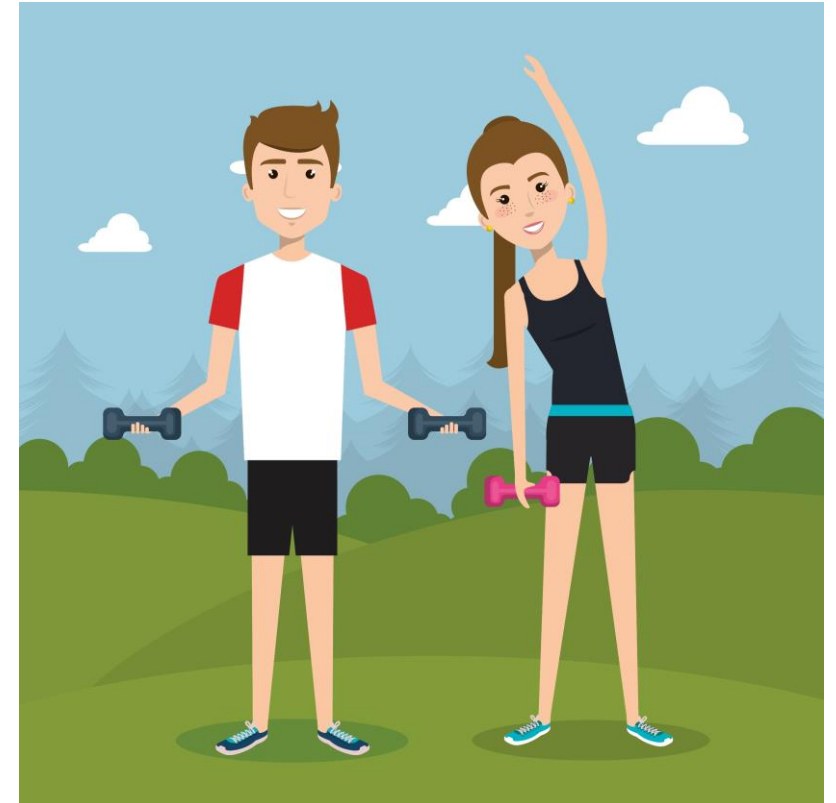
## 1. Capacidad física en adultos con cardiopatías congénitas

- Capacidad de ejercicio **submáxima** no disminuida
  - La necesaria para actividad diaria
  - Para deporte de ocio
  - Para entrenamiento
  - Para relaciones sexuales



## MUY IMPORTANTE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

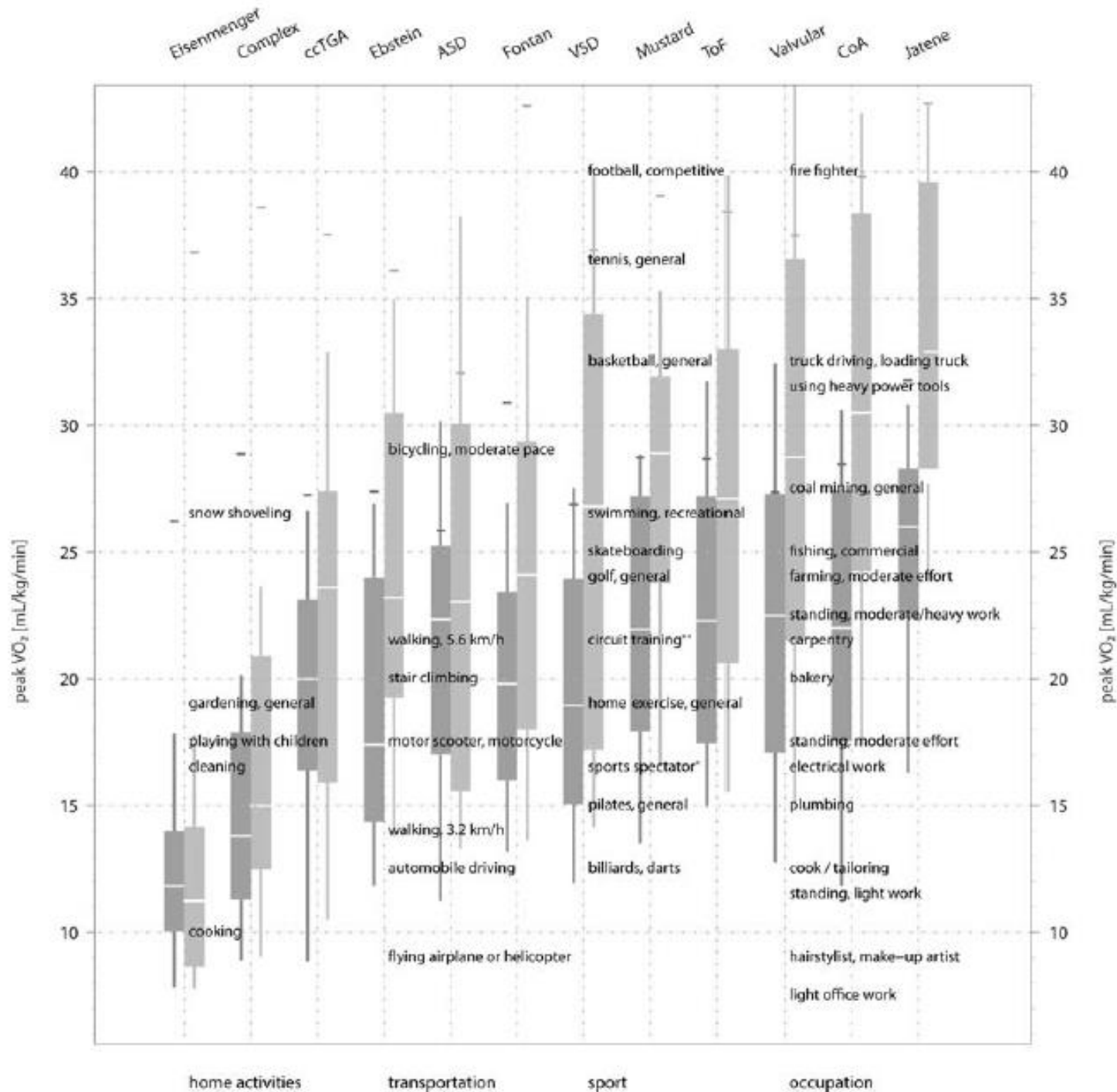
- **Aumento de la capacidad funcional**
- **Bienestar físico**
- **Bienestar psicológico y emocional**

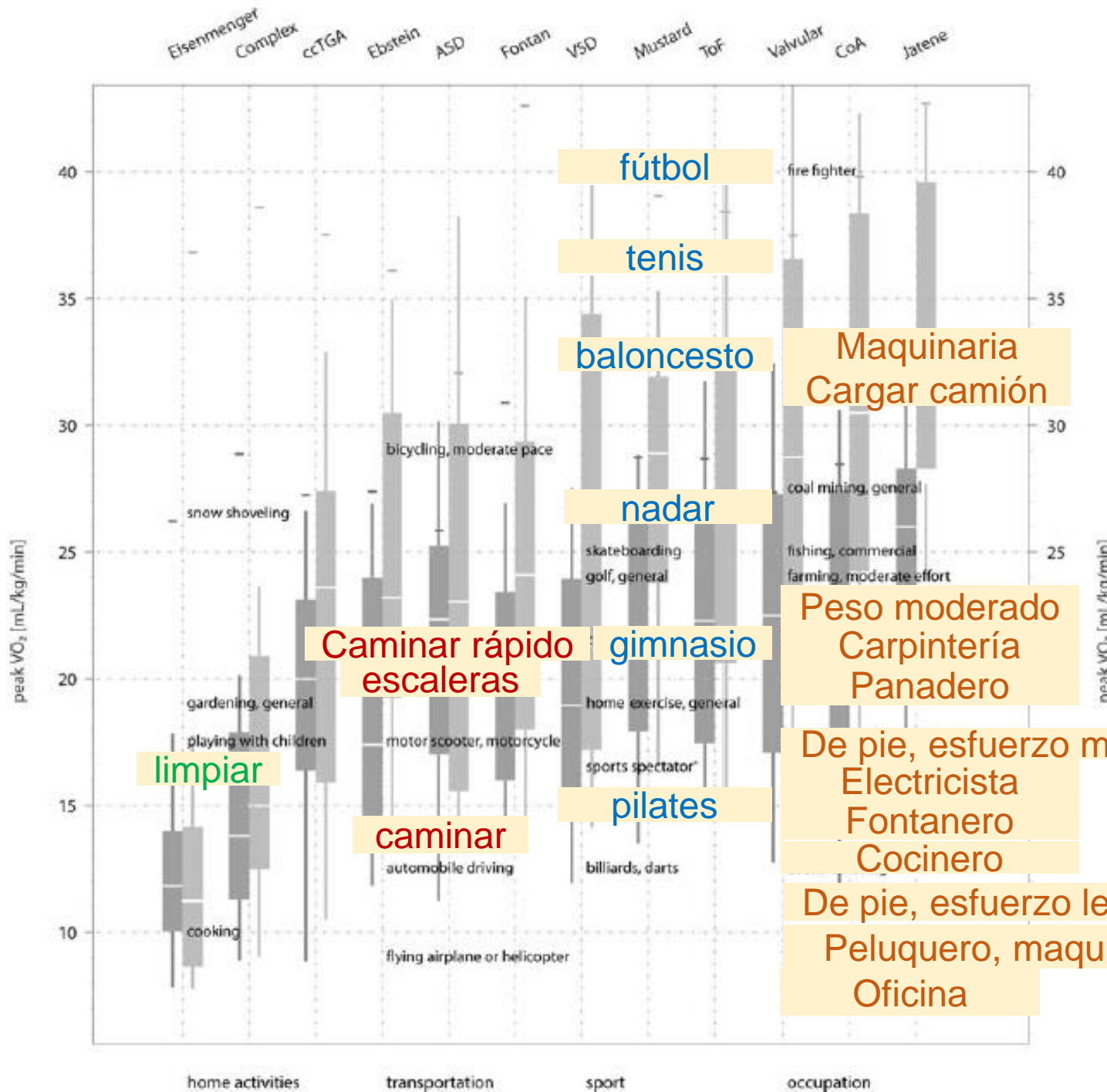




**¿Por qué es importante  
tener una buena  
capacidad de ejercicio?**







limpiar

Caminar rápido  
escaleras

caminar

gimnasio

pilates

fútbol

tenis

baloncesto

nadar

Maquinaria  
Cargar camión

Peso moderado  
Carpintería  
Panadero

De pie, esfuerzo moderado  
Electricista  
Fontanero  
Cocinero

De pie, esfuerzo leve  
Peluquero, maquillador  
Oficina

# Índice

1. Capacidad física en adultos con cardiopatías congénitas
- 2. Limitaciones físicas en el entorno laboral**
3. Calidad de vida, limitaciones fuera del entorno laboral
4. Herramientas de mejoría de barreras y limitaciones
5. Conclusiones



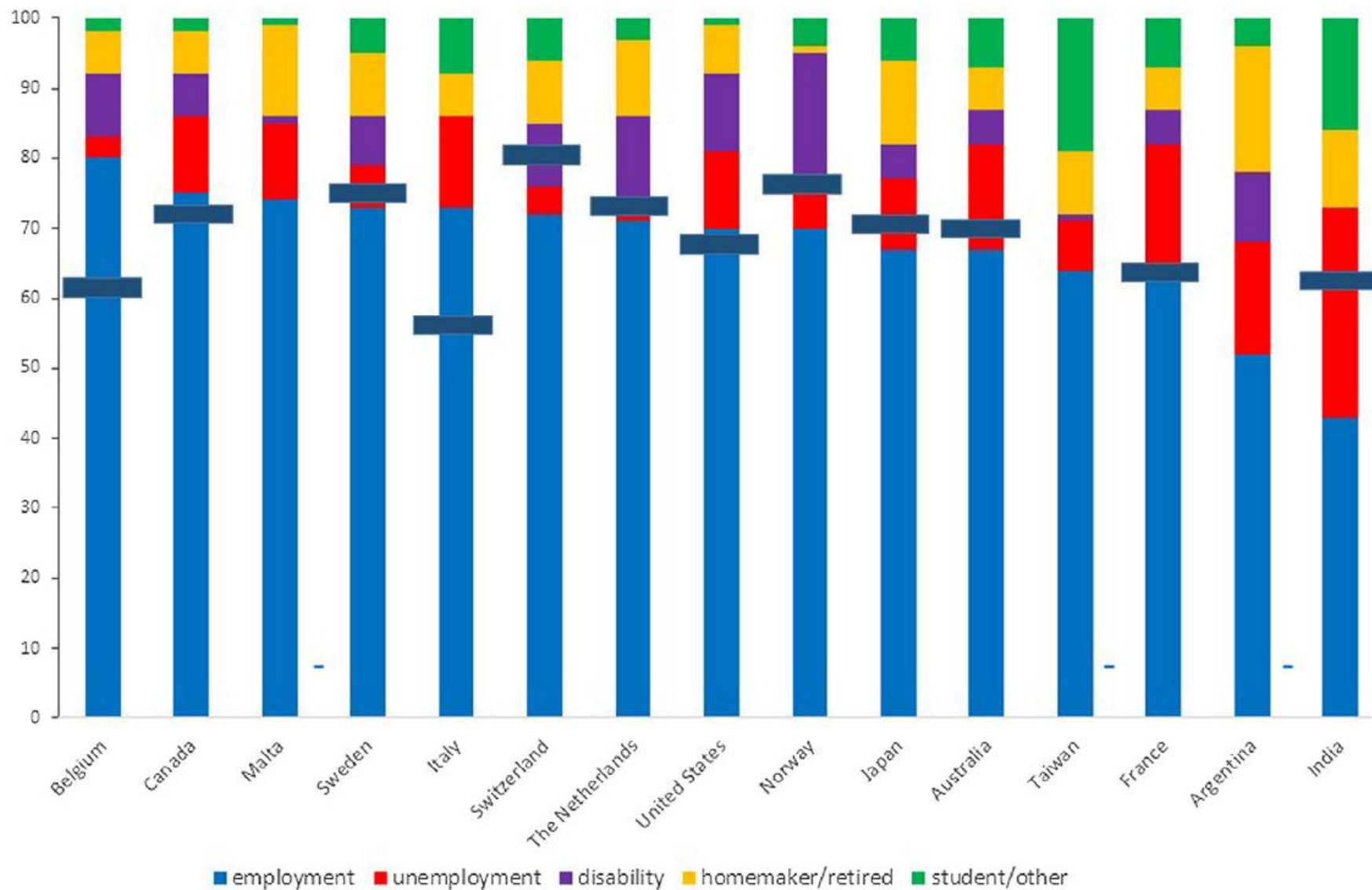
## 2. Limitaciones en el entorno laboral. GENERALIDADES

- **Empleo** como uno de los mayores determinantes de la **calidad de vida**
- Influencia en el grado de **inclusión social**
- Menos **orientación profesional**, ésta se asocia a una mayor tasa de empleo
- **Mujeres** menos empleo, más empleo a tiempo parcial
- Tasas de **desempleo** varía según el país

## 2. Limitaciones en el entorno laboral. GENERALIDADES

- Empleo como uno de los mayores determinantes de la calidad de vida
- Influencia en el grado de inclusión social
- Menos orientación profesional, ésta se asocia a una mayor tasa de empleo
- Mujeres menos empleo, más empleo a tiempo parcial
- **Tasas de desempleo varía según el país**

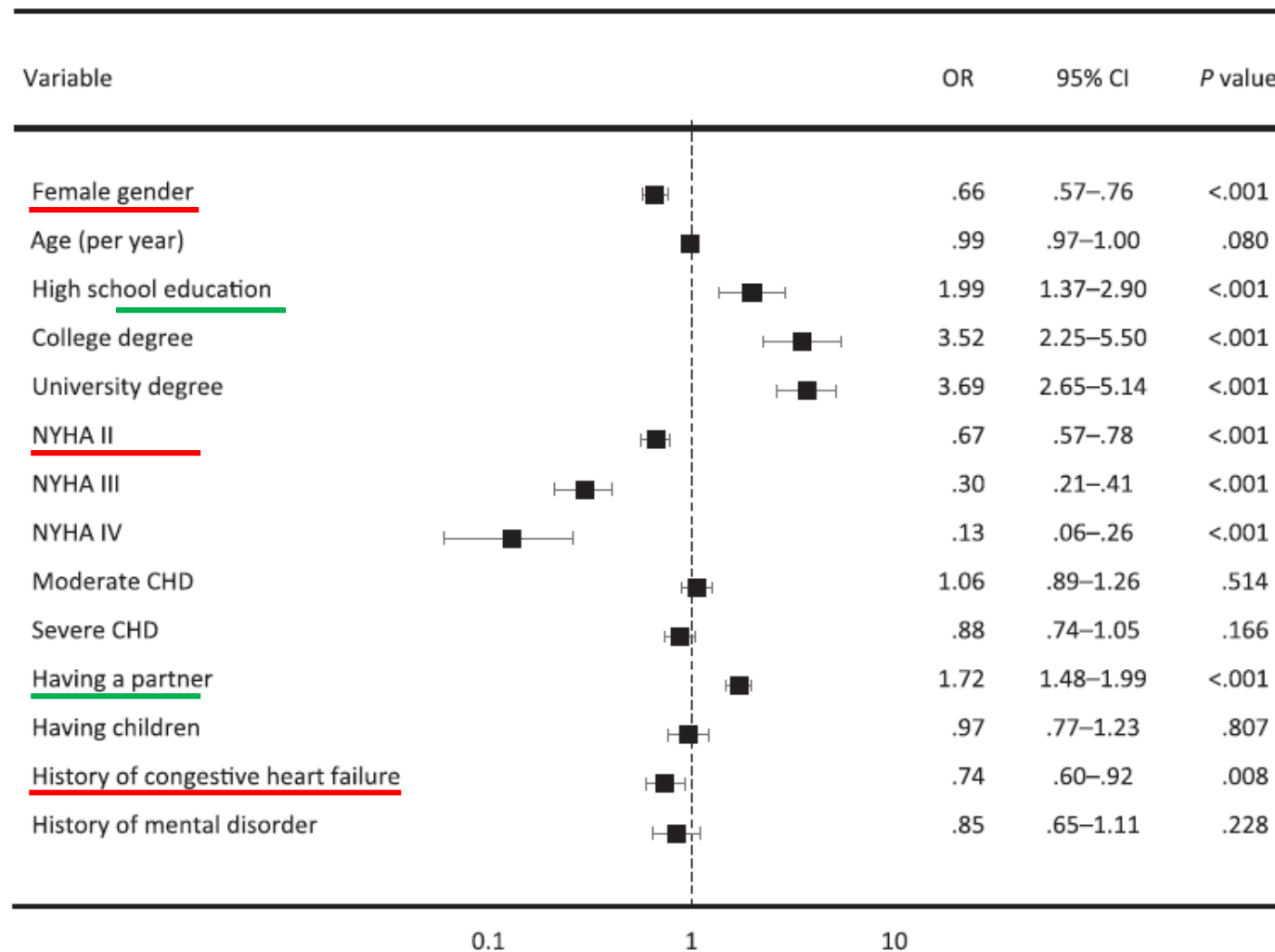




Distribución  
estado de  
empleo en  
personas con CC

## Factores asociados con el empleo en adultos con CC

- 4028 adultos con CC
- 15 países





## 2. Limitaciones en el entorno laboral. GENERALIDADES

- La **mayoría** son capaces de **incorporarse** al mundo laboral.
- Grado de **discapacidad** asociado a edad y complejidad de CC
  - Mayor tasa de desempleo con mayor complejidad de CC ¿?



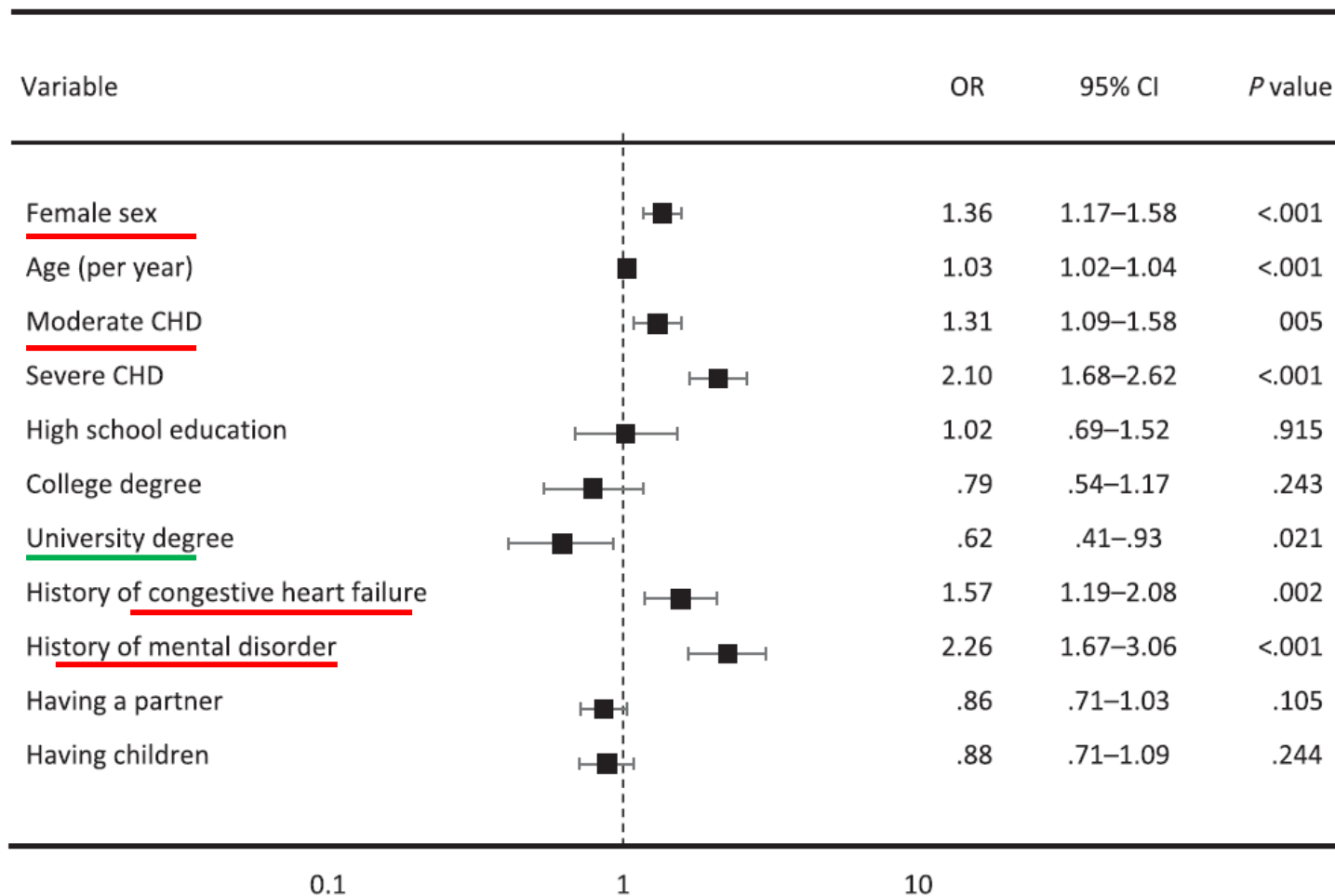
## 2. Limitaciones en el entorno laboral.

- Se relacionan principalmente con **aspectos físicos**
  - **Cargas** excesivas, condiciones desfavorables
  - Imposibilidad para llevar a cabo el trabajo por **fatiga** o disnea
  - Horas de no trabajo en el día insuficientes para **recuperarse**
- También limitación de capacidad de **concentración**, procesamiento cognitivo
- Limitaciones de carácter **emocional**



## 2. Limitaciones físicas en el entorno laboral.

- 77% buena capacidad de trabajo.
- 33% algún tipo de limitación.



# Índice

1. Capacidad física en adultos con cardiopatías congénitas
2. Limitaciones físicas en el entorno laboral
- 3. Calidad de vida, limitaciones fuera del entorno laboral**
4. Herramientas de mejoría de barreras y limitaciones
5. Conclusiones

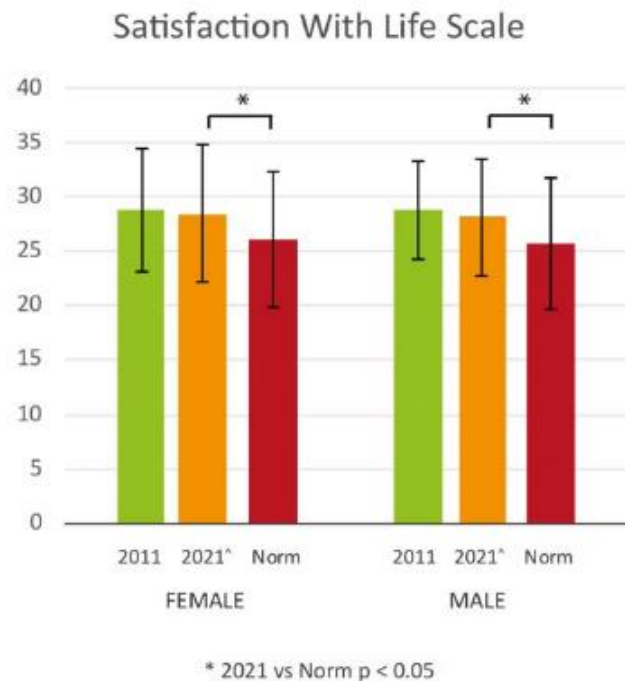


## 4. Calidad de vida, limitaciones fuera del entorno laboral

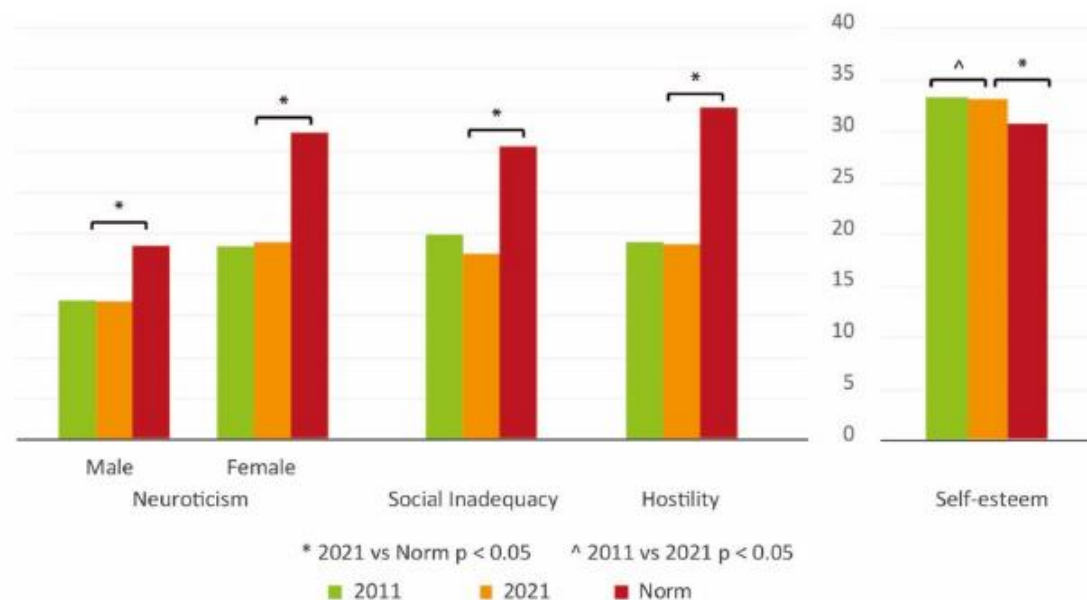
- **Limitaciones físicas en actividades de ocio**
- Impacto en el grado de **inclusión social, emocional**
- Relación directa entre **capacidad de ejercicio y autoestima**
- **Preocupación** por cardiopatía congénita

- Buena **calidad de vida**
- Mejor funcionamiento  
psicosocial que no CC
- Buena **red de apoyo**

A



B



- Datos  
holandeses
- Reproducibles  
de estudio de 15  
países

# Índice

1. Capacidad física en pacientes con cardiopatías congénitas
2. Limitaciones físicas en el entorno laboral
3. Impacto de turnos de trabajo
- 4. Herramientas de mejoría de barreras y limitaciones**
5. Conclusiones







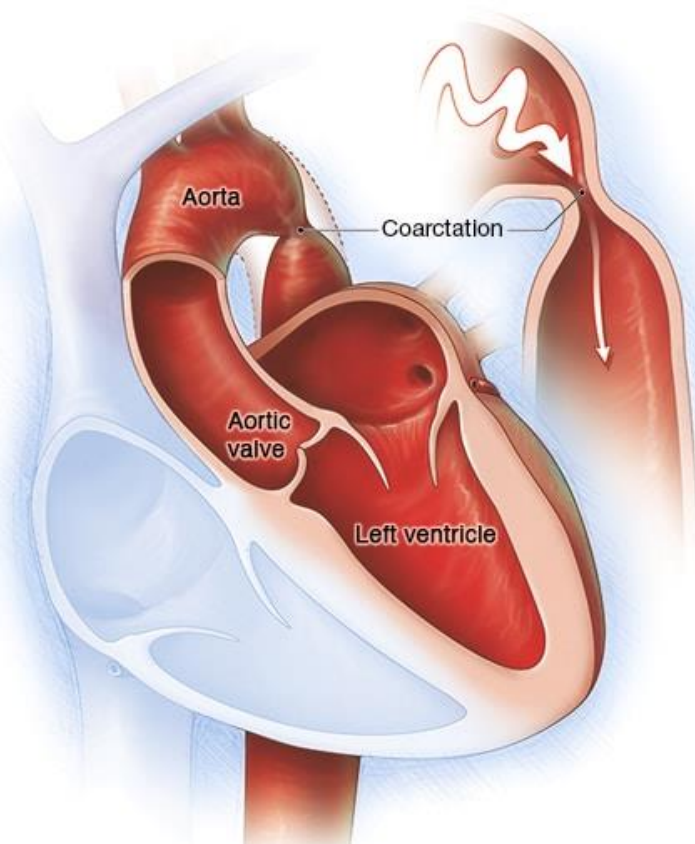


### 3. Herramientas de mejoría de barreras y limitaciones (1)

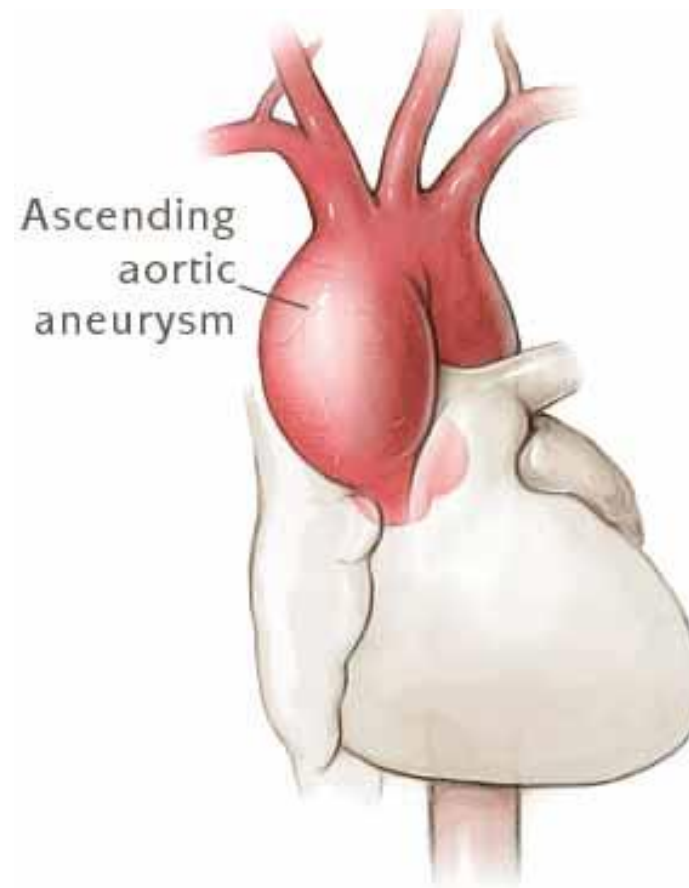
- **Adecuar** el tipo de trabajo a la **capacidad física/funcional**
  - No realizar trabajos que no sean realistas / sean peligrosos
  - Evitar cargas excesivas - especial importancia en algunas CC



## Evitar cargas excesivas en...



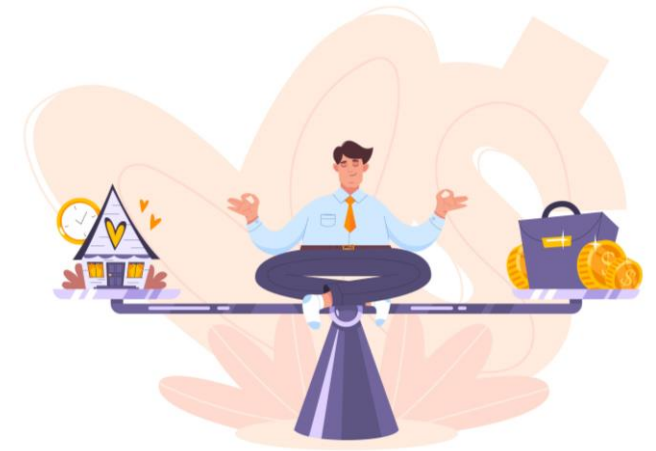
**Coartación de aorta**



**Dilatación de aorta**

### 3. Herramientas de mejoría de barreras y limitaciones (2)

- Adaptación – **flexibilidad** condiciones: horas, día de descanso, teletrabajo
- Realización de trabajos **menos físicos**
- **Turnos** de trabajo
- Buena relación con **compañeros** de trabajo, empleador
- Mejor trabajar que no



### 3. Herramientas de mejoría de barreras y limitaciones (3)

- **Respetar** tiempos de consultas, intervenciones, rehabilitación
- Involucrar al **cardiólogo** tratante – facilitación de comprensión por empleador
- **Equilibrio** vida privada – laboral: tiempo de recuperación
- Estrategias de **apoyo**, intervenciones dirigidas
- Extrapolación fuera del entorno laboral



# Índice

1. Capacidad física en pacientes con cardiopatías congénitas
2. Limitaciones físicas en el entorno laboral
3. Impacto de turnos de trabajo
4. Calidad de vida, limitaciones fuera del entorno laboral
5. Herramientas de mejoría de barreras y limitaciones
- 6. Conclusiones**

## 6. Conclusiones

- La educación y el empleo influyen positivamente en la calidad de vida
- Una mayor capacidad de ejercicio se asocia con mayor bienestar físico y emocional
- Resulta clave adecuar el tipo y las condiciones de trabajo a las características individuales
- El asesoramiento profesional y personal por parte del cardiólogo tratante y otros profesionales implicados puede ser de gran utilidad para el bienestar físico y emocional

**¡Muchas Gracias!**



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS CON PROBLEMAS DE CORAZÓN