

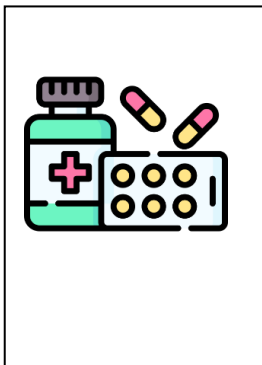


ESCUELA DE PACIENTES REHABILITACION CARDIACA

Las sesiones de la escuela tienen los siguientes objetivos y contenidos:

1. CARDIOPATÍA ISQUÉMICA: GENERALIDADES Y MANEJO DE FÁRMACOS.

IMPARTE: Servicio de Cardiología

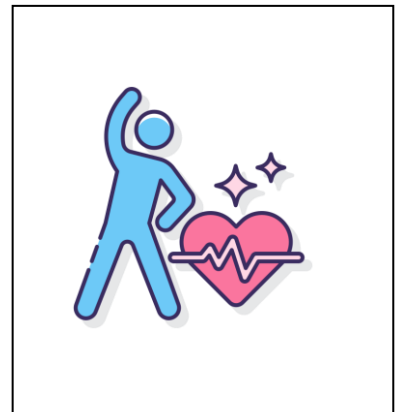


- OBJETIVOS: Ofrecer al paciente los conocimientos acerca de la enfermedad que han tenido, así como herramientas ante posibles complicaciones/recurrencias y conocimiento de los principales tratamientos cardiológicos.
- CONTENIDOS:
 - Enfermedad cardiovascular.
 - Factores de riesgo cardiovascular.
 - Cardiopatía isquémica.
 - Fisiopatología. Síntomas. Diagnóstico. Tratamiento

2. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO.

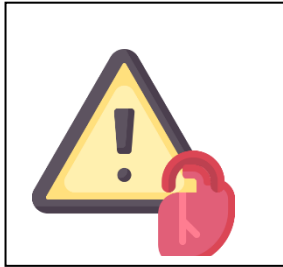
IMPARTE: Servicio de Rehabilitación

- OBJETIVOS: Transmitir la importancia que tiene el ejercicio físico, mantenido en el tiempo, tanto en pacientes cardiopatas como en la población general, cuales son sus beneficios globales y qué tipo de ejercicio es el más adecuado desde el punto de vista cardiovascular.
- CONTENIDOS:
 - Concepto de estilo de vida cardiosaludable y el papel del ejercicio físico en la misma.
 - Diferencia entre actividad física, ejercicios y deporte.
 - Tipos de ejercicio físico y el más adecuado para pacientes cardiopatas.
 - Beneficios del ejercicio físico por órganos y aparatos.



3. FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR: HTA, DL Y DM.

IMPARTE: Enfermería de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca



- OBJETIVOS:
 - Conseguir que los pacientes reconozcan e identifiquen los diferentes factores que ponen en riesgo su patología cardiovascular.
 - Empezar cambios de vida más saludables y prolongados en el tiempo para evitar recaídas.
 - Incentivar el cumplimiento del tratamiento pautado por su médico.

- CONTENIDOS:
 - Desarrollo y medidas de control de los Factores de Riesgo Cardiovascular: Dislipemia, Hipertensión (HTA), Diabetes (Tipo I y II), Obesidad, Consumo Tabaco y Alcohol, Estrés y Sedentarismo.

4. NUTRICIÓN.

IMPARTE: Enfermería de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca

- OBJETIVOS:
 - Reconocer el importante papel que la dieta tiene en la enfermedad cardiovascular.
 - Adquirir hábitos alimenticios cardiosaludables de forma gradual y que se conviertan en permanentes.
 - Que la dieta sea adecuada, regular, equilibrada, variada y agradable. Dieta Mediterránea.



- CONTENIDOS:
 - Clasificación y función de los principales nutrientes que componen los alimentos: Hidratos de Carbono, proteínas y grasas.
 - Aporte adecuado de nutrientes (calidad y cantidad) en cada comida y cómo combinarlos.
 - Consejos dietéticos y técnicas culinarias.
 - Información para leer e interpretar las etiquetas de los alimentos.

5. COCINA CARDIOSALUDABLE.

IMARTE: Servicio de Cocina del Hospital



○ OBJETIVOS:

- Explicar en qué consiste una dieta saludable.
- Exponer la importancia de los métodos de cocinado, mostrando cuáles son los métodos de cocina más sanos y cuáles son los menos sanos.
- Ayuda en la planificación de menús saludables.

○ CONTENIDOS:

- Pequeña introducción al concepto de dieta saludable.
- Mostrar los 3 principios fundamentales de la dieta saludable:
 - ¿Qué comer?
 - ¿Cómo cocinarlo?
 - ¿Cómo condimentarlo?
- Ayuda en la preparaciones y planificaciones de platos saludables con recopilación de algunos trucos básicos de cocina saludable.
- Desmontando el mito del pan. ¿Se puede comer pan dentro de una alimentación saludable?
- Receta de masa madre y pan integral.
- Kahoot sobre contenidos impartidos.

6. TALLER DE NUTRICIÓN:

IMPARTE: Enfermeras de rehabilitación cardiaca.

○ OBJETIVOS:

Reconocer productos saludables a través de la lectura crítica de etiquetado.

Adquirir habilidades para identificar errores en la elaboración de sus menús habituales.

Adquirir habilidades mediante dinámicas grupales para confeccionar un menú diario (desayuno-comida-cena) cardiosaludable y elaboración de una lista de la compra.

○ CONTENIDOS:

Presentación: Hacer un breve recordatorio de la charla de nutrición cardiosaludable.

Se dividen los asistentes en dos grupos de trabajo donde se elabora un menú saludable que se analiza posteriormente.

Puesta en común de los menús que realizan los pacientes en sus domicilios. Se debate sobre posibles mejoras.

Práctica de lectura del etiquetado.

Trabajo del método el plato Harvard (visualización del libro).

Ruegos y preguntas, entrega de documentación y cierre.

7. TABAQUISMO.

IMPARTE: Servicio de Cardiología



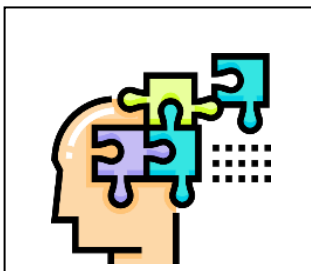
- OBJETIVOS: Ofrecer al enfermo el conocimiento de los efectos perjudiciales del tabaco, así como las principales herramientas para ayudar a la deshabituación tabáquica.
- CONTENIDOS: Enfermedades asociadas al tabaco. Efectos nocivos. Tratamiento farmacológico.

IMPARTE: Servicio de Psicología Clínica.

- OBJETIVOS:
 - Conocer aspectos emocionales implicados en la dependencia del tabaco.
 - Identificar etapa del cambio.
 - Aprender a identificar factores facilitadores y dificultades en la deshabituación del hábito tabáquico.
 - Adquirir habilidades para la deshabituación del hábito tabáquico.
- CONTENIDOS:
 - Descripción de los aspectos psicológicos asociados a la conducta del tabaquismo.
 - Descripción de los fenómenos de condicionamiento de estímulos que se desarrollan en la adicción al tabaco.
 - Descripción del modelo de Prochaska y Diclemente para describir las etapas de cambio en las conductas adictivas.
 - Estrategias de deshabituación tabáquica: descripción y tipos.

8. ASPECTOS PSICOLÓGICOS.

IMPARTE: Servicio de Psicología Clínica.



- OBJETIVOS:
 - Tomar conciencia del efecto de los aspectos emocionales sobre la salud cardiovascular.
 - Aprender estrategias de manejo del estrés.
 - Identificar e integrar el impacto emocional dentro del proceso de la patología cardíaca.
- CONTENIDOS:
 - Descripción de los factores de riesgo cardiovasculares y sus tipos: modificables y no modificables.
 - Profundización sobre los factores de riesgo modificables emocionales.
 - Descripción del concepto de estrés, tipos y su relación con el sistema cardiovascular.
 - Descripción de algunas estrategias de regulación emocional.
 - Descripción de algunas formas de relacionarse que se han asociado con mayor probabilidad de lesión cardiovascular: el patrón de Conducta Tipo A.

- Descripción de implicaciones emocionales y cognitivas tras una lesión cardíaca: diferencia entre reacciones adaptativas y desadaptativas.

9. SEXUALIDAD.

IMPARTE: Servicio de Cardiología



- OBJETIVOS:
 - Reducir el miedo a la reanudación de la actividad sexual tras un evento cardiovascular.
 - Ofrecer recomendaciones para una vida sexual sana tras un evento cardiovascular.
 - Facilitar la comunicación del paciente con el equipo de Rehabilitación Cardíaca en lo relativo a problemas relacionados con la sexualidad.

- CONTENIDOS:

- Ejercicio físico y actividad sexual. Equivalencias.
- Riesgos de la actividad sexual en personas con enfermedad cardíaca.
- Precauciones y formas de prevención.
- Impotencia: mecanismos y tratamientos.

10.FASE III.

IMPARTE: Fisioterapia de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca

- OBJETIVOS:

- Ayudar, mantener y reforzar en los pacientes actitudes saludables.
- Ofrecer estrategias y recursos disponibles para que el paciente continúe con el cumplimiento de las recomendaciones dadas tras el alta de la fase II.



- CONTENIDOS:

- Evolución histórica de recomendaciones y sesgos sobre la recuperación tras un evento cardíaco.
- Descripción e importancia de la Fase III
- Conocer estrategias para mantener la motivación.
- Autoeficacia y aspectos prácticos para monitorizar el ejercicio terapéutico cardiovascular.
- Recursos accesibles de la Ciudad de Alcalá de Henares.
- Aplicaciones de salud y páginas web confiables.
- Presentación de la Asociación Corazones Sanos del Henares y sus actividades.

11.PACIENTE EXPERTO.

IMPARTE: Asociación Corazones Sanos del Henares.

- OBJETIVOS: Presentar la Asociación que forman algunos pacientes que han sufrido un evento cardiaco y han pasado por nuestra Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Príncipe de Asturias.
- CONTENIDOS: Compartir testimonios y experiencias con los pacientes que hoy están en el programa de rehabilitación cardíaca. Ayudarles a resolver dudas y temores. Mostrarles cómo lo han superado, retomando su vida con total normalidad.

