¡ SI TIENE ALGUNA DUDA NO DEJE DE PREGUNTARNOS !

COMENZAREMOS CON las ENTREVISTAS INDIVIDUALES:

ENFERMERÍA y FISIOTERAPIA	PSICOLOGÍA

NO OLVIDE LAS SESIONES, HAY 10:

1. Cardiopatía isquémica: generalidades y manejo de fármacos.	
2. Ejercicio fisico: fisiologia y beneficios.	
3. Factores de riesgo cardiovascular: HTA, DM y DL.	
4- Nutición.	
5- Cocina Cardiosaludable.	
6- Tabaquismo.	
7- Aspectos Psicológicos.	
8. Sexualidad.	
9. Fase III.	
10. Paciente Experto: Asociación Corazones Sanos del Henares.	

ACUDA A SUS REVISIONES CON LOS MÉDICOS:

CARDIOLOGÍA	REHABILITACIÓN
1ª	1ª
2ª	2ª

INFORMACIÓN DE INTERÉS

UNIDAD DE REHABILITACIÓN CARDIACA. HOSPITAL UNIVERSITARIO PRÍNCIPE DE ASTURIAS

TELÉFONO: 918878100 EXT - 3010

SERVICIO DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

UNIDAD DE REHABILITACIÓN CARDIACA

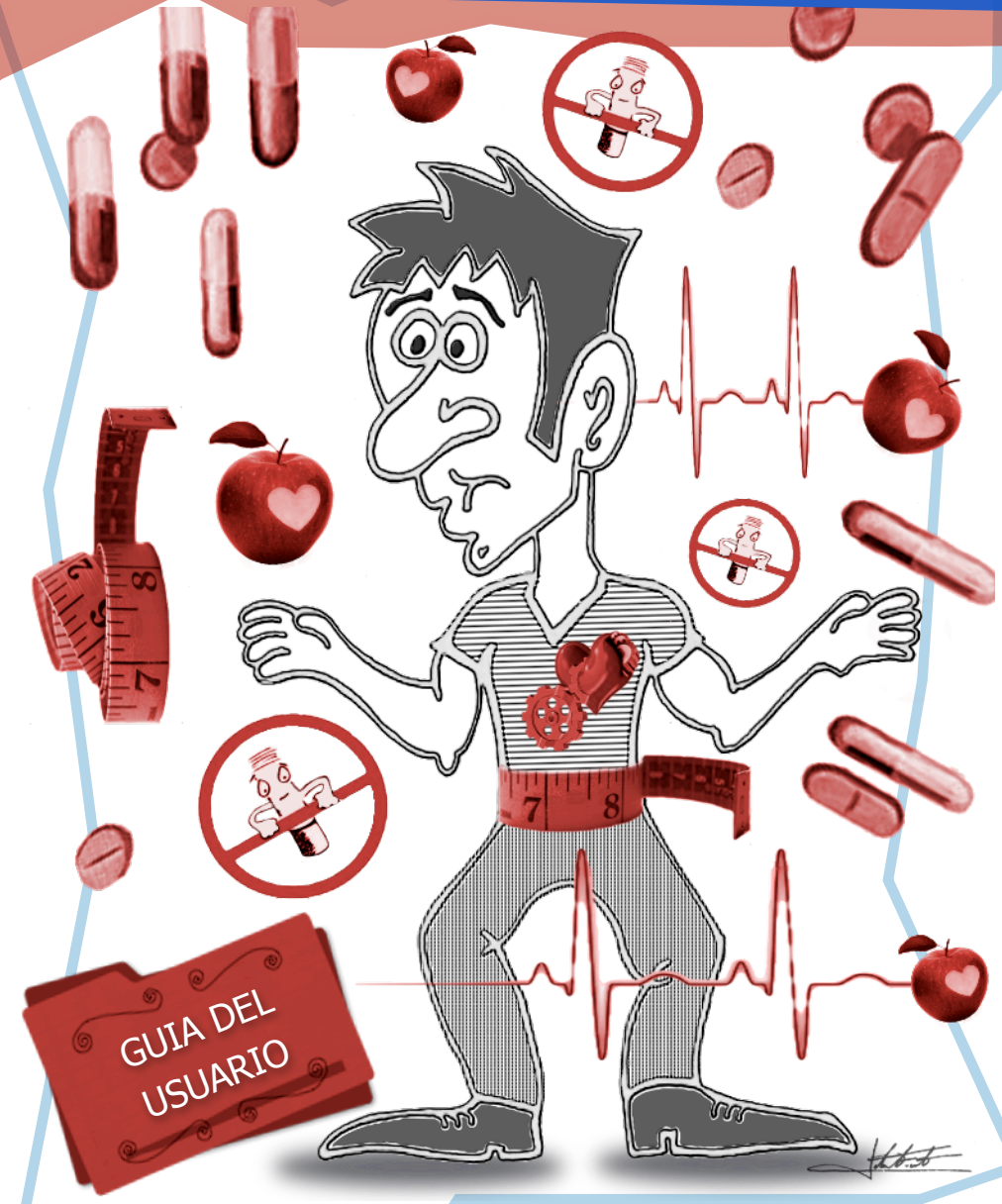

Ilustración y Diseño:
Dr. Santiago de la Fuente Alameda

SaludMadrid
Hospital Universitario Príncipe de Asturias

BIENVENIDO

Hospital Universitario Príncipe de Asturias

Usted ha comenzado con el **Programa de Rehabilitación cardiaca**, cuyo objetivo es **mejorar su calidad de vida**. En este programa realizará entrenamiento físico, tendrá apoyo psicológico y le ayudaremos a conocer y a controlar los factores de riesgo cardiovascular, fundamentalmente: el tabaco, la hipertensión arterial, el aumento del colesterol, diabetes, sedentarismo y el sobrepeso.

LA REHABILITACIÓN CARDIACA CONSTA DE 3 FASES:

- **La Fase I**, se llevó a cabo durante su ingreso. Se basa en el inicio temprano de la actividad física y en una serie de normas básicas sobre salud, que le dieron al alta hospitalaria.
- **La Fase II**, se realiza en los primeros meses tras el ingreso, y se basa en un programa completo de **ejercicio terapéutico**, la intervención **psicológica** y en la enseñanza de **hábitos de vida saludables**.
- **La Fase III**, se inicia una vez finalizada la anterior. Consiste en que usted aplique lo que ha aprendido a su vida diaria, y lo continúe durante el resto de su vida.

Usted está apunto de comenzar con la **Fase II**, que tiene una duración de **2 meses**, durante los cuales usted deberá acudir al hospital para realizar el entrenamiento físico.

Además, deberá acudir a todas las actividades, que forman el programa de rehabilitación cardiaca, siendo tan importantes como el propio ejercicio, para que sea realmente eficaz.

Durante el programa tendrá a su disposición la ayuda experta de todos los profesionales que formamos parte del equipo.

RECUERDE: ¡TODAS LAS ACTIVIDADES SON IMPORTANTES!

Las **ausencias sin justificar y/o la no asistencia** a todas las actividades, pueden causar baja del Programa. **Rogamos Puntualidad.**

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Sesiones de ejercicio controlado de aproximadamente 1 hora de duración.

Tres Grupos.

1 h

Lunes, Miércoles y Viernes

Sala Cardiovascular

AULA DE RELAJACIÓN

Martes o Jueves

30m

Sala Grupos

Aprenderá técnicas concretas para el correcto manejo de la ansiedad y del estrés.

AYUDA PSICOLÓGICA - PSICOTERAPIA DE GRUPO

Desde Psicología le ayudarán a enfocar esta nueva etapa en su vida.

1.30h

Martes o Jueves

Aula Rehab

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Jueves

1 h

Salón de Actos

Sesiones Informativas sobre salud cardiovascular, le enseñarán a cuidar su corazón y evitar recaídas. **Puede venir acompañado.**