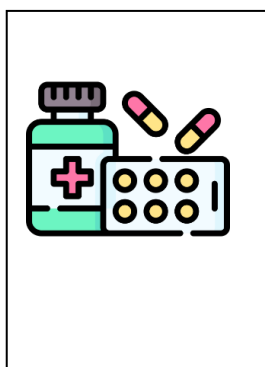


ESCUELA DE PACIENTES REHABILITACION CARDIACA

Las sesiones de la escuela tienen los siguientes **OBJETIVOS Y CONTENIDOS**:

1. CARDIOPATÍA ISQUÉMICA: GENERALIDADES Y MANEJO DE FÁRMACOS.

IMPARTE: SERVICIO DE CARDIOLOGÍA

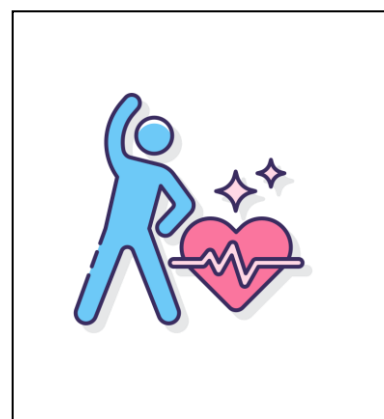


- **OBJETIVOS:** Ofrecer al paciente los conocimientos acerca de la enfermedad que han tenido, así como herramientas ante posibles complicaciones/recurrencias y conocimiento de los principales tratamientos cardiológicos.
- **CONTENIDOS:**
 - Enfermedad cardiovascular.
 - Factores de riesgo cardiovascular.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

2. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO.

IMPARTE: SERVICIO DE REHABILITACIÓN

- **OBJETIVOS:** Incidir en la importancia que tiene el ejercicio físico, mantenido en el tiempo, tanto en pacientes cardiopatas como en la población general; transmitir cuáles son sus beneficios globales y definir 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 CARDIACA



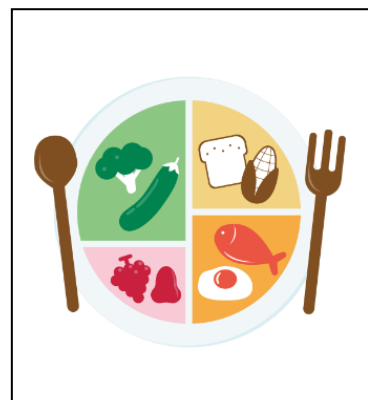
- OBJETIVOS:
 - Conseguir que los pacientes reconozcan e identifiquen los diferentes factores que ponen en riesgo su patología cardiovascular.
 - Empezar cambios de vida más saludables y prolongados en el tiempo para evitar recaídas.
 - Incentivar el cumplimiento del tratamiento pautado por su médico.

- 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

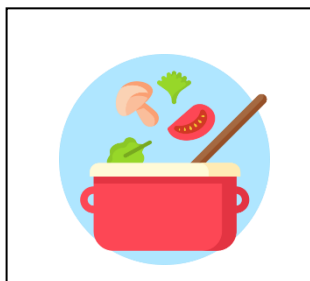
- OBJETIVOS:
 - Reconocer el importante papel que la dieta tiene en la enfermedad cardiovascular.
 - Adquirir hábitos alimenticios cardiosaludables de forma gradual y que se conviertan en permanentes.
 - Enseñar a planificar una dieta adecuada, regular, equilibrada, variada y agradable. Dieta Mediterránea.



- 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.

5. COCINA CARDIOSALUDABLE

IMPARTE: SERVICIO DE COCINA DEL HOSPITAL



○ OBJETIVOS:

- Explicar la importancia que la alimentación equilibrada tiene para estos pacientes.
- Dar pequeños consejos para la elaboración de platos y métodos de cocinados que son los más adecuados. Desechar algunas técnicas desaconsejadas.

○ CONTENIDOS:

- Explicar el lugar que ocupa nuestro Servicio dentro del Hospital y la interconexión con otros Servicios.
- Explicar la importancia de los alimentos y la pirámide oficial de estos alimentos en nuestra Dieta Mediterránea.
- Explicar el método del plato y el número de raciones, alimentos de temporada, especias, ácidos grasos Omega y explicación de algunos ingredientes prohibidos en la dieta para pacientes con patologías cardíacas y el consumo moderado de otros como el aceite de oliva.

6. 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.

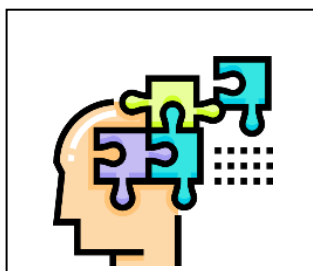
○ CONTENIDOS:

- 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.

7. ASPECTOS PSICOLÓGICOS

IMPARTE: SERVICIO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA



○ OBJETIVOS:

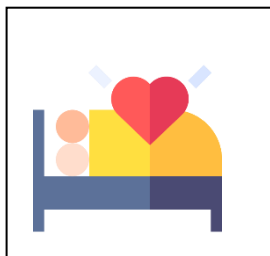
- Tomar conciencia del efecto de los aspectos emocionales sobre la salud cardiovascular.
- Aprender estrategias de manejo del estrés.
- Identificar e integrar el impacto emocional dentro del proceso de la patología cardíaca.

○ 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 estrategias de regulación emocional.
- Descripción de 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.

8. 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.

9. 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.



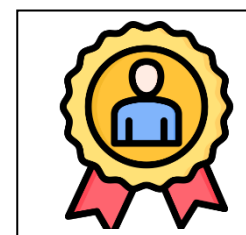
- CONTENIDOS:

- Evolución histórica de recomendaciones y sesgos sobre la recuperación tras un evento cardiaco.
- 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.

10. 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.

