

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDIACA

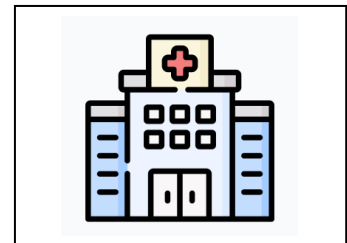
La actividad física, una alimentación adecuada y el control de la ansiedad y el estrés son importantes para lograr una vida saludable, en especial, en las personas con patologías del corazón. Todas ellas, además, ayudan a prevenir las causas que influyen en el desarrollo de la enfermedad cardíaca.

La rehabilitación cardíaca es un programa cuidadosamente planificado que combina actividad física supervisada, enseñanza nutricional, control del peso y modificación del estilo de vida para ayudar a las personas con enfermedades del corazón a vivir vidas más saludables.¹

1.-Baman JR, Sekhon S, Maganti K. Cardiac Rehabilitation. JAMA patient page. JAMA 2021; 326 (4): 366.

El programa se desarrolla en 3 fases:

- **Fase I:** durante el ingreso hospitalario hasta el alta. En ella se fomenta la movilización y la actividad precoz, y se inicia la educación para la salud.
- **Fase II:** Se efectúa en los primeros meses tras el ingreso. Se basa en 3 componentes:



- **Ejercicio terapéutico cardiovascular** para conseguir instaurar el ejercicio como hábito diario, ya que es uno de los pilares fundamentales de la rehabilitación cardíaca.
- **El apoyo psicológico** para ayudar a controlar el estrés, el miedo y a afrontar la vida con una enfermedad del corazón.
- **La educación e información para tener una vida saludable** y controlar los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca: fundamentalmente la hipertensión,

el tabaco, el colesterol, el sedentarismo y la obesidad. (**La escuela de pacientes** formaría parte de esta fase).

Esta es la fase más importante y un equipo de profesionales especializados (cardiólogos, médicos rehabilitadores, enfermera, fisioterapeutas y psicólogos) le van a ayudar a llevarla a cabo.

Dura dos meses y se acude al Hospital casi todos los días para recibir las sesiones de apoyo psicológico, las charlas educativas y aprender a realizar el ejercicio terapéutico cardiovascular en una sala especialmente equipada para ello.

Se valorará de forma personalizada cual es el ejercicio más adecuado y seguro para usted, vigilando y dirigiéndolo durante su ejecución para evitar o controlar problemas adversos. Se le darán instrucciones sobre el tipo de actividad a efectuar todos los días fuera del hospital. Además, se programa una **“marcha extra hospitalaria”** acompañada de nuestros profesionales. La finalidad es verificar y reforzar, con vistas a la siguiente fase, que el ejercicio físico se ejecuta correctamente, corrigiendo, si es preciso, las conductas erróneas.

Se efectuará un seguimiento de su medicación, modificándola en caso necesario.

Finalmente, **se le recomendará cual es el plan de ejercicio** que deberá seguir manteniendo tras la finalización de esta fase, con seguimiento en las consultas de cardiología y rehabilitación.

- **Fase III:** Los hábitos adquiridos durante la fase II se deben prolongar **durante toda la vida** como prevención secundaria de la enfermedad del corazón. **Su control se hace desde Atención Primaria** con supervisión periódica desde nuestra Unidad de Rehabilitación Cardíaca.

