

¿Qué se hará durante el programa?



Valoración clínica: se hace al inicio del programa y establece el punto de partida para la rehabilitación. Se definirá la carga de trabajo a la cual se someterá (intensidad del ejercicio) y el tipo de ejercicio más adecuado para usted. También se definirá si usted es candidato a un programa intensivo o uno convencional.



Ejercicios: Se llevará a cabo en las sesiones siguientes un programa de ejercicios que incluye ejercicios tanto aeróbicos (caminar o correr en caminadora, andar en bicicleta estacionaria, elíptica, etc) como de resistencia (levantamiento de pesas, calistenia “usar su propio peso”, uso de bandas elásticas, etc).



Educación: es parte fundamental de la rehabilitación, en ella se le enseñará por medio de charlas sobre el uso apropiado de sus medicamentos, consejo nutricional y se le aconsejará sobre abandono de tabaquismo en los pacientes que así lo ameriten. Todas estas charlas tiene como fin lograr un cambio en la mentalidad del paciente, de manera que continúe con estos estilos de vida saludable el resto de su vida.



Apoyo emocional: Sabemos que el hecho de presentar una condición cardiaca muchas veces genera depresión, ansiedad e incertidumbre por parte de los pacientes; nacen dudas sobre la salud sexual (¿Cuándo podré retomar mis relaciones sexuales?), sobre la reincorporación al trabajo (¿Debo

ser pensionado por invalidez o puedo seguir laborando?) y otras inquietudes habituales. Estos programas de apoyo se enfocan en ayudarle a reincorporarse a sus actividades cotidianas y mostrarse con optimismo.

Resultados Esperables

Luego de finalizada la rehabilitación cardiaca, se espera que usted haya alcanzado los siguientes objetivos:

- Mejoría en la fuerza muscular
- Mayor tolerancia al ejercicio
- Menos síntomas con el esfuerzo
- Aprender estilos de vida saludables y sostenerlos luego de finalizado el programa
- Eliminar para siempre malos hábitos
- Controlar su peso
- Mejorar su estado de ánimo: mayor manejo del estrés, visión optimista de la vida.
- Aprender a sobrellevar su enfermedad: adaptarse a los cambios, apego a las citas y a los medicamentos.
- Disminuir el riesgo de desarrollar eventos cardiacos a futuro.

Si usted sufre de alguna enfermedad del corazón antes mencionada y nunca ha recibido rehabilitación, no dude en consultar a su cardiólogo sobre la posibilidad de ser referido a dicho programa.

De parte de la Asociación Costarricense de Cardiología le deseamos un feliz éxito en ese camino por mejorar su calidad de vida, estamos convencidos de que lo va a lograr.



Rehabilitación Cardiaca

Información para el paciente



Concepto

Es un programa de modificación de estilos de vida y ejercicios diseñado con el fin de mejorar su calidad de vida y ayudarle en el proceso de recuperación posterior a un infarto, una cirugía cardíaca u otras formas de enfermedad cardíaca.

¿En qué consiste?

Consiste de un abordaje integral que abarca un programa de ejercicios especialmente diseñado para usted y que, a su vez, se acompaña de educación acerca del uso apropiado de los medicamentos, abordaje emocional, mejoras en sus hábitos nutricionales, abandono del fumado y otras medidas que se desarrollarán a lo largo del programa.

Objetivo

El fin principal de la rehabilitación cardíaca es disminuir las posibilidades de que el paciente vuelva a sufrir un infarto u otro evento cardiovascular e inclusive disminuir las posibilidades de muerte por enfermedad cardiovascular.

Aparte de los objetivos a largo plazo antes mencionados, existen múltiples beneficios de la rehabilitación cardíaca en cuanto a aumento en la capacidad de ejercicio, prevención de la progresión de la enfermedad cardíaca y mejoría en la calidad de vida.

¿Cuáles pacientes se *benefician de la rehabilitación cardíaca*?

La rehabilitación es útil en casi todas las enfermedades cardiovasculares. Usted puede verse beneficiado de un programa de rehabilitación cardíaca si sufre de alguna de las siguientes condiciones médicas:

- Infarto con o sin colocación de stents.
- Enfermedad arterial coronaria
- Insuficiencia Cardíaca
- Enfermedad Arterial Periférica
- Miocardiopatías
- Cirugía de revascularización miocárdica (By-Pass coronario)
- Trasplante cardíaco o corazón-pulmón
- Reparación o reemplazo valvular
- Hipertensión pulmonar
- Algunas cardiopatías congénitas
- Otras indicaciones que considere su médico (ejemplo algunos tipos de desmayos, palpitaciones, etc.)

Elegibilidad: *¿Cómo saber si puedo ingresar al programa?*

Para determinar si usted es candidato/a a rehabilitación, el equipo de rehabilitación cardíaca de su hospital le hará una evaluación en donde se realizarán una serie de pruebas incluida una prueba de esfuerzo o una prueba de consumo de oxígeno, caminata de 6 minutos y/o un ecocardiograma. Esto con el fin de determinar su elegibilidad para el programa, así como el grado de intensidad al que se someterá.

¿Cuáles riesgos presenta?

Aunque la rehabilitación cardíaca ha demostrado ser segura incluso en pacientes con muy alto riesgo cardiovascular, existen pacientes que por sus condiciones médicas no pueden someterse a dicho programa.

Riesgos presentes durante la rehabilitación pueden abarcar lesiones articulares, desgarros musculares, lesiones articulares y otras que están propensas a sufrirse cuando se hace algún tipo de ejercicio, sobretodo si se realiza de forma inapropiada. Para disminuir este riesgo, el personal le estará monitorizando de forma continua y le educará sobre posturas y ejercicios correctos que reduzcan al mínimo el riesgo de dichas complicaciones.



También existe un pequeño riesgo representar complicaciones cardiovasculares como arritmias, infartos o inclusive muerte súbita. Sin embargo, estas complicaciones ocurren muy rara vez y se cuenta con equipo y personal calificado en el gimnasio de rehabilitación cardíaca para hacerle frene a este tipo de emergencias.