

## REHABILITACIÓN CARDÍACA

### ¿En qué consiste un programa de rehabilitación cardíaca?

La rehabilitación cardíaca se compone por una serie de programas asistenciales multidisciplinares con carácter integral y con una perspectiva a medio-largo plazo cuyo objeto son aquellos pacientes que han superado la fase aguda de una enfermedad cardiovascular.

Estos programas abarcan una evaluación cardiológica estrecha con tres pilares fundamentales: la prescripción individualizada de ejercicio físico, control de los factores de riesgo cardiovascular y apoyo psicosocial a aquellos pacientes que han sufrido un evento cardíaco.

Actualmente la rehabilitación cardíaca está aceptada como recomendación Clase I en todas las guías de práctica clínica, es decir, su uso se basa en un beneficio demostrado en múltiples estudios, si bien, sigue estando infrutilizada.

El objetivo fundamental de un programa de rehabilitación cardíaca es limitar el efecto fisiológico y psicológico que provoca la enfermedad cardíaca, reducir el riesgo de nuevos problemas, ayudar a controlar y estabilizar los síntomas y, con ello, mejorar la calidad de vida y lograr la reincorporación más rápida y completa de este tipo de pacientes en la sociedad.

### ¿Quién se beneficia de un programa de rehabilitación cardíaca?

Los pacientes con las arterias del corazón enfermas han sido los principales beneficiarios de la rehabilitación cardíaca y dentro de ellos los que han superado un infarto de miocardio. No obstante, actualmente se sabe que otros muchos pacientes con problemas cardíacos se benefician de ella.

Usted se beneficia de un programa de rehabilitación cardíaca si:

Ha sufrido un infarto agudo de miocardio;

Ha sido sometido a cirugía cardíaca con implante de bypass;

Se le ha realizado un cateterismo con colocación de stents coronarios;

Padece angor de esfuerzo o insuficiencia cardíaca crónica;

Tiene enfermedad arterial en las piernas (claudicación intermitente);

## INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Ha sido sometido a recambio de alguna válvula cardíaca;

Sufre una cardiopatía congénita compleja;

O ha sido sometido a trasplante cardiaco.

Es importante saber que el beneficio de la rehabilitación cardíaca es independiente de la edad y que las mujeres con problemas cardiovasculares se benefician especialmente de este tipo de programas.

### **¿Qué especialistas forman parte de un equipo de rehabilitación cardíaca?**

Un programa de rehabilitación cardíaca está formado por un equipo multidisciplinar en el que existen médicos especialistas en cardiología, enfermería especializada, dietistas, médicos rehabilitadores, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, médicos psiquiatras y psicólogos clínicos.

### **¿Cuál es la estructura de un programa de rehabilitación?**

La duración del programa puede tener una duración media de 3-6 meses. En él podemos diferenciar 4 puntos principales:

**Visita médica:** en la primera consulta con el cardiólogo rehabilitador se hace hincapié en conocer los antecedentes médicos y el tratamiento farmacológico que sigue el paciente; en establecer la situación funcional en el momento de iniciar el programa (se realiza una prueba de esfuerzo) y en conocer el estado de los factores de riesgo cardiovascular (colesterol, diabetes, hipertensión y hábitos tóxicos) en ese momento para poder seguirlos a lo largo del tiempo. Esta primera visita es imprescindible para programar el tipo de ejercicio adecuado y para que éste sea eficaz y seguro.

**Ejercicio físico:** la rehabilitación cardíaca mejora la forma física del paciente a través de la realización de ejercicio físico controlado. El equipo rehabilitador le aconsejará sobre el tipo de ejercicio a realizar y cómo realizarlo.

**Recomendaciones sobre el estilo de vida:** recibirá consejos acerca de cómo realizar una alimentación equilibrada (qué alimentos son recomendables y cómo cocinarlos). Recibirá apoyo y consejos para dejar de fumar. Recibirá consejos para saber manejar los síntomas como el dolor o la fatiga. Podrá consultar aquellas dudas que tenga sobre su actividad sexual.

**Apoyo psicosocial:** cualquier problema cardiaco requiere un periodo de adaptación por parte del enfermo que en muchas ocasiones genera ansiedad, depresión y/o dificultades a

## INFORMACIÓN PARA PACIENTES

la hora de retomar el trabajo habitual. El equipo rehabilitador le ayudará a manejar estos síntomas y le prescribirá medicación en el caso que usted lo necesite.

¿La rehabilitación cardíaca es segura?

La realización de ejercicio físico supervisado en el ámbito de un programa de rehabilitación cardíaca es segura. La probabilidad de una complicación grave es muy baja. Los expertos estiman que puede ser una por cada 60.000-80.000 horas de ejercicio físico supervisado.

Cada paciente, en función de las características de su enfermedad, podrá realizar un tipo de ejercicio determinado. El cardiólogo en la primera visita prescribe el tipo de ejercicio, la intensidad y el grado de supervisión que necesita cada paciente con el fin de minimizar el riesgo de complicaciones; y en el caso de que el ejercicio pueda ser realizado sin supervisión aconsejar cómo y dónde realizarlo.

**¿La rehabilitación cardíaca se acaba una vez finalizado el programa?**

Evidentemente no. Una vez finalizado el programa cada paciente debe mantener los hábitos nutricionales y de ejercicio físico que ha aprendido a lo largo de los meses de rehabilitación con el fin de que se mantengan los beneficios sobre su salud cardiovascular.