

REHABILITACIÓN CARDÍACA



DURACIÓN: a establecer

Consiste en superar 2 fases.

¿EN QUE CONSISTE?

Consiste en un programa intensivo de control de factores de riesgo y ejercicio monitorizado. Se lleva a cabo en las primeras semanas o meses tras el evento agudo de forma ambulatoria: el paciente acude una o varias veces a la semana al centro para realizar la rehabilitación.

En estas fases intervienen diferentes profesionales para ofrecer una atención integral al paciente. Es lo que se llama 'equipo multidisciplinar'.

¿COMO LO HAREMOS?

Trabajaremos con un equipo formado por:

- ▶ **Cardiólogo.** Es el coordinador de la unidad y el encargado de llevar al paciente.
- ▶ **Enfermero.** Es el encargado de llevar el día a día del paciente en lo que se refiere a evolución durante el programa, necesidades del paciente, cambios en su estado de salud y educación.
- ▶ **Entrenador físico.** En él recae el programa de ejercicio físico supervisado. Permanece con el paciente durante el entrenamiento pautado y ajusta dicho entrenamiento a sus necesidades.
- ▶ **Ayuda emocional.** Atiende los problemas que suelen acompañar con bastante frecuencia a este tipo de paciente: depresión, miedos, estrés emocional...
- ▶ **Nutrición Pautas de alimentación saludable.**



REHABILITACIÓN CARDÍACA



DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Fase 1: tras el alta hospitalaria y durante las 8 semanas siguientes se realiza el programa completo con las principales actividades a desarrollar

Sesiones formativas

con información dirigida a los pacientes sobre los principales factores de riesgo, descripción de la enfermedad padecida, las terapias utilizadas, la importancia de la adherencia y el control de afectaciones que se producen al mismo tiempo como las enfermedades psicológicas o el hábito tabáquico.



Programa físico individualizado

para mejora funcional utilizando ejercicios diversos tanto aeróbicos, tales como bicicleta estática, cinta, etc., como ejercicios más complejos interválicos en los que se realizan actividades más cercanas a la actividad en el día a día de los pacientes.



Consultas de cardiología

para ahondar en el cumplimiento terapéutico, optimización de las terapias de cara a un mejor control de factores de riesgo y de la patología cardiaca bajo control.



Consultas de rehabilitación y fisioterapia

para estudiar el estado basal físico del enfermo, así como optimizar las medidas individuales a tomar para la recuperación física tras la enfermedad de cada enfermo.



REHABILITACIÓN CARDÍACA



DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Fase 2: se llevará a cabo tras el alta del programa de rehabilitación cardiaca y deberá abarcar el resto de vida del paciente, siguiendo controles que pueden ser diferentes según las características de cada paciente y en la que puede desarrollarse seguimiento virtual utilizando las nuevas tecnologías, visitas periódicas para optimización de terapias y actitudes a tomar, recuerdos formativos, actualización, etc.

DÓNDE SE REALIZA EL PROGRAMA



Los programas en los centros de salud deberían dedicarse a la mayoría de los pacientes, en especial aquellos sin complicaciones conocidas, dada la accesibilidad para los pacientes y para una mejor eficiencia de los recursos.



Los programas domiciliarios pueden dedicarse a pacientes sin complicaciones conocidas, con buen estado físico, que no requieren una monitorización o control estrecho médico para favorecer, con la utilización de nuevas tecnologías en muchos casos, un manejo más flexible.