



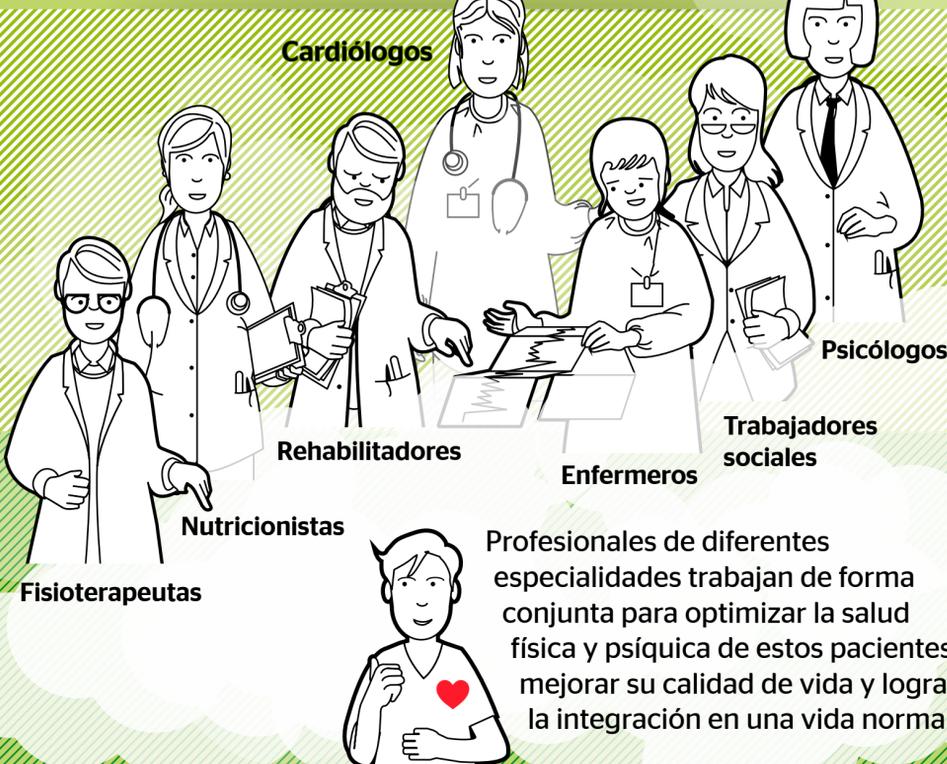
Unidades de REHABILITACIÓN cardíaca

¿Qué es la Rehabilitación Cardíaca?

La Rehabilitación Cardíaca es la parte de la cardiología que se ocupa de tratar a los pacientes que:

- han sufrido un **infarto de miocardio** o **angina de pecho**
- se les ha implantado un **stent coronario**
- se les ha realizado una **cirugía cardíaca**
- o tienen **insuficiencia cardíaca**

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR



Profesionales de diferentes especialidades trabajan de forma conjunta para optimizar la salud física y psíquica de estos pacientes, mejorar su calidad de vida y lograr la integración en una vida normal.

¿Qué se hace en las Unidades de Rehabilitación Cardíaca?

Corregir los factores de riesgo cardiovascular:

- Diabetes
- Colesterol alto
- Hipertensión arterial
- Tabaco
- Sedentarismo
- Sobrepeso y obesidad
- Estrés psicológico

Ayudar a crear un **estilo de vida cardiosaludable:**

- Dieta
- Ejercicio físico
- Deshabitación de Tabaco

Dar educación sobre:

- Nutrición
- Actividad Física
- Vida sexual
- Deshabitación de Tabaco
- Manejo del estrés
- Importancia de la medicación y de la adherencia al tratamiento
- Entrenamiento físico
- Ayuda psicológica
- Consejo laboral

Coordinación

Coordinador

El cardiólogo coordinará estas unidades utilizando su formación, capacitación y experiencia para seleccionar y establecer el programa de rehabilitación cardíaca más adecuado para cada paciente.

Funciones del coordinador:

- Asegurar que se cumplen los requisitos médicos y legales
- Supervisar el progreso y resultados de cada paciente durante el programa
- Evaluar, controlar y establecer los objetivos de tratamiento
- Garantizar la seguridad del entrenamiento físico
- Supervisar la calidad de la atención prestada por el equipo multidisciplinar
- Garantizar la formación y experiencia en reanimación cardiopulmonar básica y avanzada del equipo de la Unidad

Ideas de dotación

14

Cupo limitado de pacientes: no más de 14 para el entrenamiento físico y no más de 20 para las charlas educativas

Sala de consulta

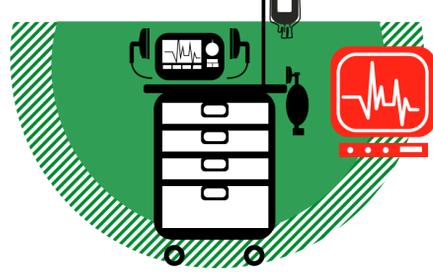
Sala para charlas educativas



Gimnasio y vestuarios

Gimnasio con unas medidas mínimas de 120 m cuadrados, con amplios ventanales y altura suficiente.

Como útiles de entrenamiento habrá bicicletas y/o cintas sin fin, útiles de gimnasia y colchonetas para ejercicios de relajación, además de tensiómetros y cronómetros.



Sistema de ventilación que permita una temperatura y humedad adecuadas a la realización del ejercicio y una zona anexa y no separada físicamente, con sistemas de telemetría (4 o 5), carro de parada con desfibrilador y electrocardiógrafo.



Conviene que el paciente haga de por vida mantenimiento: es lo que se denomina fase III, que podría realizarse en polideportivos que cuenten con médico y personal de enfermería preparados para atender una urgencia cardiológica.

La disponibilidad de carro de parada es el único requisito imprescindible

Beneficios de la Rehabilitación Cardíaca

25-30%

Los programas de rehabilitación cardíaca disminuyen la mortalidad (entre un 25% y un 30%).

Reducen la incidencia de nuevos eventos cardiovasculares: hospitalizaciones, segundos infartos, revascularizaciones, etc.

Mejoran la calidad de vida del paciente y de su entorno familiar.

Referencias

- American College of Cardiology Foundation (ACC)
- American Heart Association (AHA)
- American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation (AACVPR)
- Australian Cardiovascular Health and Rehabilitation Association (ACHRA)
- Sociedad Española de Cardiología (SEC)