

¿Qué es la Rehabilitación Cardíaca?

Rehabilitación Cardíaca es una parte esencial de los servicios que se ofrecen a través de **Sherman Health**. Mediante el programa de rehabilitación usted y su familia recibirán apoyo físico, emocional y social para retomar su estilo de vida normal.

La rehabilitación cardíaca consiste en sesiones individualizadas, tanto de ejercicios como informativas, planeadas para que usted recupere su mejor estado de salud. Este programa de ejercicios es recetado por su cardiólogo y consta de tres fases.

Fase I

La **Fase I** empieza cuando usted está en el hospital. La información preoperatoria la lleva a cabo un miembro del personal de rehabilitación cardíaca. Esta enfatiza lo que usted puede hacer para prevenir y reducir la posibilidad de recurrencia de una enfermedad cardíaca.

Mantenerse informado sobre el corazón es un proceso constante que se inicia al comienzo de su recuperación y continúa en todas las fases del programa. En el programa hacemos participar a la familia durante todo el proceso de información sobre el corazón. La información para el paciente es un esfuerzo combinado en el que participan el enfermero de la unidad, los enfermeros de rehabilitación cardíaca, fisiólogos del ejercicio, personal de planeamiento de alta, dietistas, fisioterapeutas, terapeutas de respiración, médicos y otro personal relacionado a su total recuperación.

Fase II

La **Fase II** es la continuación de la Fase I. Se lleva a cabo con el paciente externo y por lo general empieza de dos a cuatro semanas después de la operación. En esta etapa se enfatizan las sesiones supervisadas de ejercicios y la información para la reducción de riesgos. Se procura devolverle la capacidad de trabajar y de realizar actividades recreativas con el fin de lograr una mejor calidad de vida.

La Fase II consiste en 36 sesiones de ejercicios que se llevan a cabo en diferentes momentos del día. Durante las sesiones de ejercicios usará un monitor de frecuencia cardíaca y del ritmo EKG. Le medirán la presión arterial antes, durante y después de cada sesión. Al final de cada una hay un periodo de enfriamiento, para permitir que el sistema cardiovascular retorne a la situación de reposo. Durante el ejercicio usted estará constantemente monitorizado por un enfermero de rehabilitación cardíaca y un fisiólogo del ejercicio. La consejería, la información al paciente y las modificaciones del estilo de vida son componentes críticos del programa de rehabilitación. Las sesiones informativas se llevan a cabo para brindar información adicional a usted y su familia sobre cambios preventivos del estilo de vida, tales como los cambios que afectan los factores de riesgo, así como recomendaciones de ejercicios, nutrición, control del estrés y medicamentos.

El personal del departamento está constituido por enfermeros registrados y fisiólogos del ejercicio capacitados en atención cardíaca y en ejercicios para estar en forma. Un equipo médico de emergencia se encuentra disponible inmediatamente, por si se presenta la necesidad.

La mayoría de los seguros médicos y Medicare cubren el costo del programa. Consulte con su seguro antes de comenzar.

¿Qué tengo que hacer para empezar el programa de rehabilitación cardíaca?

- ♥ Necesita una orden escrita o una referencia de su **cardiólogo**.

- ♥ Es recomendable una prueba de esfuerzo de bajo nivel antes de empezar el programa. Por supuesto, esto depende de la opinión de su cardiólogo. Esta prueba permite que el personal elabore un programa de ejercicios de acuerdo a *sus* necesidades individuales.

Lo que necesita hacer:

- ♥ Cuando el cardiólogo le dé la aprobación para empezar el programa de ejercicios, llame al departamento de Rehabilitación Cardiopulmonar para solicitar una cita de orientación. El personal de rehabilitación le puede ayudar a obtener la orden escrita o la referencia que necesite para empezar en el programa. Las sesiones de orientación se llevan a cabo de lunes a viernes, solamente con previa cita.

Fase III

La **Fase III** es el siguiente paso en la rehabilitación una vez completadas las fases I y II. Este es un programa continuo que tiene por finalidad promover una mejora cardíaca continuada y un cambio del estilo de vida. A todos los pacientes se les brinda consejería y se evalúa la efectividad tanto del programa individualizado de ejercicios como de las metas del programa para la reducción del riesgo. Se pone énfasis en los ejercicios independientes; sin embargo siempre están disponibles un enfermero de cardiología o un fisiólogo del ejercicio para consultas y monitorización. También tenemos disponible entrenamiento con resistencias supervisado.

Fase IV

La **Fase IV** es un programa de ejercicios que brinda apoyo y orientación sobre el estilo de vida y el cambio en los factores de riesgo así como información sobre una dieta saludable para el corazón.

Por favor, llame si tiene alguna pregunta o para solicitar una cita.

Programa de Ejercicios de Rehabilitación Cardiopulmonar en Casa

¿Qué tipo de ejercicios debo hacer?

- ♥ Caminar en superficies planas (evite las cuestas muy inclinadas)
- ♥ Ejercicios en interiores o al aire libre (dependiendo del clima)
- ♥ Si el médico lo autoriza puede usar una bicicleta estacionaria

¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicios?

- ♥ De 4 a 6 veces por semana

¿Por cuánto rato debo hacer ejercicios?

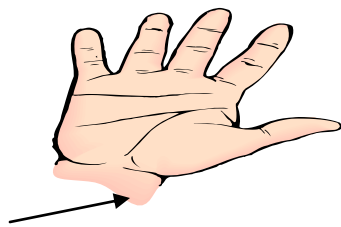
- ♥ Empiece haciéndolos durante 5 a 8 minutos.
- ♥ Aumente el tiempo de caminar o de usar la bicicleta 1 o 2 minutos cada día.
- ♥ Puede repetir estos ejercicios 2 o 3 veces al día si no se siente muy cansado (no se canse demasiado)
- ♥ Su meta a largo plazo es hacer ejercicios aeróbicos en forma continua durante 30 a 45 minutos.

¿Qué tan fuertes deben ser los ejercicios?

- ♥ Su frecuencia cardiaca (pulso) y cómo se sienta (RPE) durante el ejercicio deben ser la guía que le indique por cuánto rato debe hacer los ejercicios, con qué intensidad y qué actividades debe hacer.
- ♥ La intensidad del ejercicio la puede monitorizar de dos maneras:
 1. Por la frecuencia cardiaca.
 2. Por el índice de esfuerzo percibido (RPE, por su siglas en inglés)

Cómo monitorizar su frecuencia cardiaca

¿Cómo tomarse la frecuencia cardiaca (pulso)? La frecuencia cardiaca y el pulso son lo mismo. Ponga la palma de la mano hacia arriba. Coloque el índice y el dedo medio de la otra mano justo debajo del pulgar. (Vea el gráfico abajo).



The Palm

Cuenta los latidos durante 15 segundos.
Multiplique ese número por cuatro. El
resultado es su frecuencia cardiaca (pulso).

Practique y anote el resultado a continuación.

Cuenta durante 15 segundos = _____ x 4 = _____ (pulso)

No olvide que el corazón de cada persona es diferente. Hay algunos medicamentos que disminuyen la frecuencia cardiaca y otros que la aumentan. Tómese la frecuencia cardiaca (pulso) en descanso, durante varios días seguidos para saber cuál es su pulso normal. Si su frecuencia cardiaca es menos de 45 o más de 120 latidos por minuto cuando descansa, debe llamar al médico.

Su frecuencia cardiaca durante los ejercicios no debe ser de más de 30 latidos por encima de su frecuencia cardiaca en descanso, medida al inicio de su recuperación del problema cardiaco.

Índice de Esfuerzo Percibido (RPE, por sus siglas en inglés)

El RPE indica qué tanto siente usted que se está esforzando. Esto depende del uso de los músculos, la respiración y su sensación general de esfuerzo (de la cabeza a los pies). En la mayoría de los casos el índice **"algo intenso"** (*somewhat hard*) es el nivel adecuado de esfuerzo (equivale a un valor entre 11 y 14 en la escala RPE). A ese nivel de esfuerzo usted debe poder hablar y debe sentir solamente una ligera dificultad para respirar. Si lo que hace lo coloca en un nivel por encima de 14 (*somewhat hard*) debe reducir el esfuerzo o descansar.

ESCALA DE PERCEPCIÓN DE ESFUERZO (RPE)

6	Ningún esfuerzo
7	Extremadamente ligero
8	
9	Muy ligero
10	
11	Ligero
12	
13	Algo intenso
14	

¿Cómo empiezo a hacer ejercicios en casa?

Frecuencia cardiaca en descanso

Antes de hacer ejercicios médase el pulso. Si va a caminar, médaselo estando de pie. Si va a usar bicicleta, médaselo sentado.

Calentamiento

Antes de hacer ejercicios haga calentamiento durante 3 a 5 minutos con una caminata lenta, estiramientos o en bicicleta SIN resistencia. Esto aumenta gradualmente la velocidad de la circulación y la flexibilidad de los músculos.

Ejercicios

Después del calentamiento regule la intensidad de los ejercicios de manera que el esfuerzo que percibe sea **"algo intenso"** (entre 11 y 14 en la escala RPE).

- ♥ Caminar – a paso ligero. Si camina subiendo una cuesta, baje la velocidad para mantener el nivel de esfuerzo y la frecuencia cardiaca constantes (no olvide que esta NO debe estar a más de 30 latidos por encima de la frecuencia en descanso).

- ♥ En bicicleta – mantenga una velocidad cómoda. Aumente la tensión hasta el punto en que pueda pedalear regularmente de 45 a 55 RPM (revoluciones por minuto). No olvide que su pulso NO debe estar a más de 30 latidos por encima de su pulso en descanso.

Frecuencia cardiaca durante el ejercicio

A la mitad de su sesión de ejercicios deténgase y médase el pulso. Si está a más de 30 latidos por encima del pulso en descanso, relájese y reduzca la intensidad del ejercicio. Repita este proceso al final de su sesión de ejercicios. Luego haga el enfriamiento. Recuerde que algunos medicamentos hacen que sea difícil aumentar la frecuencia cardiaca. Si ese es su caso, guíese solamente por la escala RPE.

Enfriamiento

Al final de su sesión de ejercicios, relájese y continúe a un ritmo suave durante 3 a 5 minutos. Esto evitará un cambio brusco en la presión sanguínea, que podría ocurrir si se detiene repentinamente.

Frecuencia cardiaca en recuperación

Después de un periodo de enfriamiento de 5 minutos, médase la frecuencia cardiaca. Debe estar a unos 10 a 15 latidos de su frecuencia en descanso.

Sensaciones normales durante el ejercicio

- ♥ Aumento de la frecuencia cardiaca
- ♥ Ligera sensación de cansancio en los músculos
- ♥ Un poco de sudor
- ♥ Moderada dificultad para respirar

Reacciones anormales a los ejercicios

- ♥ Dolor de corazón (angina)
- ♥ Excesiva dificultad para respirar
- ♥ Excesivo sudor
- ♥ Visión borrosa
- ♥ Frecuentes saltos en los latidos cardiacos
- ♥ Mareos, pérdida del equilibrio
- ♥ Náusea
- ♥ Calambre en los brazos o las piernas

Si nota alguna de las reacciones anormales DETÉNGASE inmediatamente y descanse. Debe avisar al médico si nota algún cambio en su situación médica.

Si la reacción anormal que se presentó NO se le pasa cuando descansa (después de dejar de hacer ejercicios), llame a su médico. Si la reacción anormal aumenta en intensidad cuando deja de hacer ejercicios, llame al 911 para ir a la sala de emergencia.

Controles

Es importante que tenga sus controles con el **Programa de Rehabilitación Cardíaca**. Podría recibir indicaciones para un programa de ejercicios a través del Programa de Rehabilitación Cardiopulmonar de Sherman Hospital o un programa cerca de su casa. Su médico personal le ayudará a decidir dónde serán sus citas de control. El personal de Rehabilitación Cardíaca hablará con usted sobre el programa de ejercicios para pacientes externos antes de que se le dé de alta.

Si tiene algún problema o pregunta sobre su programa de ejercicios, por favor comuníquese con nosotros.

**Rehabilitación Cardiopulmonar
Sherman Hospital
Medical Office Building Suite 510
1435 N. Randall Road
Elgin, IL 60123
224-783-6260
Fax: 224-783-6265**

Diario

NOMBRE: _____

Fecha	Peso	IS (espirómetro de incentivo) (Veces al día / repeticiones)	Caminar (Veces al día / duración)	Temperatura	Pulso (antes/ durante)
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/
		/	/		/

Información adicional

- *Peso:* Pésele siempre a primera hora de la mañana, en la misma balanza, y anótelos.
- Por favor, llame a su médico si sube más de 2 libras en 24 horas o de 3 a 5 libras en una semana.
- *IS (espirómetro de incentivo)* Anote el número de veces cada día y el número de repeticiones cada vez.
- *Caminata* Anote el número de caminatas cada día y el tiempo que toma en cada una.
- *Temperatura:* Tómese la temperatura todos los días a la misma hora.
- *Pulso:* Anote su frecuencia cardíaca antes de caminar y durante la caminata.