



PROGRAMA DE PREVENCIÓN SECUNDARIA Y RHB CARDÍACA

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

INTRODUCCIÓN

El ***Fisioterapeuta*** es el profesional de la salud responsable del diseño y aplicación de un programa de educación y ejercicio terapéutico en los pacientes con enfermedad cardiovascular

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

INTRODUCCIÓN

¿Cómo les va a ayudar el *fisioterapeuta*?

- Recomendaciones de salud
- Planificación y control del programa de entrenamiento
- Adaptación de los ejercicios según las necesidades de cada paciente

OBJETIVOS

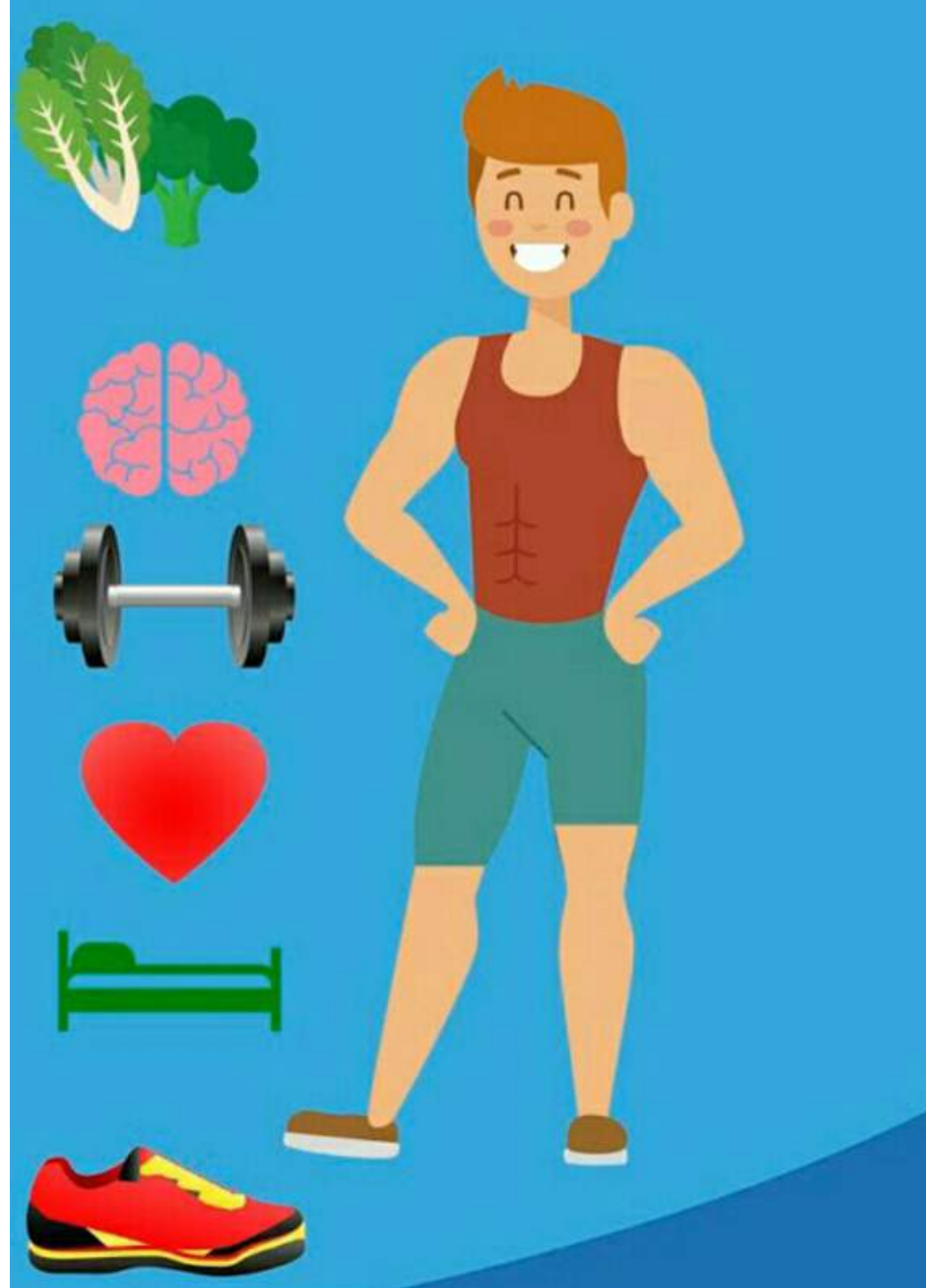
Adquirir un estilo de vida activo y saludable

Aprender el ejercicio de una forma eficaz y segura

Mejorar la capacidad funcional

Posibilitar la vuelta a las AVD

Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*



BENEFICIOS

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULARES

- Disminución de la Frecuencia Cardíaca
 - ↓
 - Disminución de la presión arterial
- Aumento de la cantidad de O₂
- Disminución de la incidencia de Diabetes tipo II
 - Disminución de la obesidad



BENEFICIOS

- **Mejora de la salud ósea y funcional**
- **Disminución de la aparición de algunos cánceres como colon y mama**
- **Mejora del descanso nocturno**
- **Mejora del estado de ánimo, depresión y ansiedad**



CONCLUSIONES

EJERCICIO FÍSICO = AUMENTO DE LA CANTIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA

CONSTANCIA = BENEFICIOS DURADEROS = MEJORA VIDA

Recuerde...

Pulso radial



Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

HOSPITAL UNIVERSITARIO VIRGEN DE LAS NIEVES



Pulso radial

- ¿Qué es?
- Frecuencia Cardiaca (FC)
- Cambios de la FC

Pulso radial



¿Cómo tomar el pulso?



- **Tómate el pulso todos los días a la misma hora**
- **Siéntate unos minutos antes**
- **Evita haber tomado excitantes al menos 30 minutos antes**

Pulso radial



¿Cómo tener una buena FC?



Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

Pulso radial



¿Cómo controlar la FC?



Recuerde...

Pulso radial

Escala de Borg



Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

HOSPITAL UNIVERSITARIO VIRGEN DE LAS NIEVES

ESCALA DE PERCEPCIÓN DE ESFUERZO SUBJETIVO O ESCALA DE BORG MODIFICADA

Escala de Borg

- ¿Qué es?
- ¿Qué es el esfuerzo percibido?

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

Escala de Borg

El rango eficaz y seguro para la recuperación cardíaca está entre 4 y 6, que corresponde a una actividad moderada

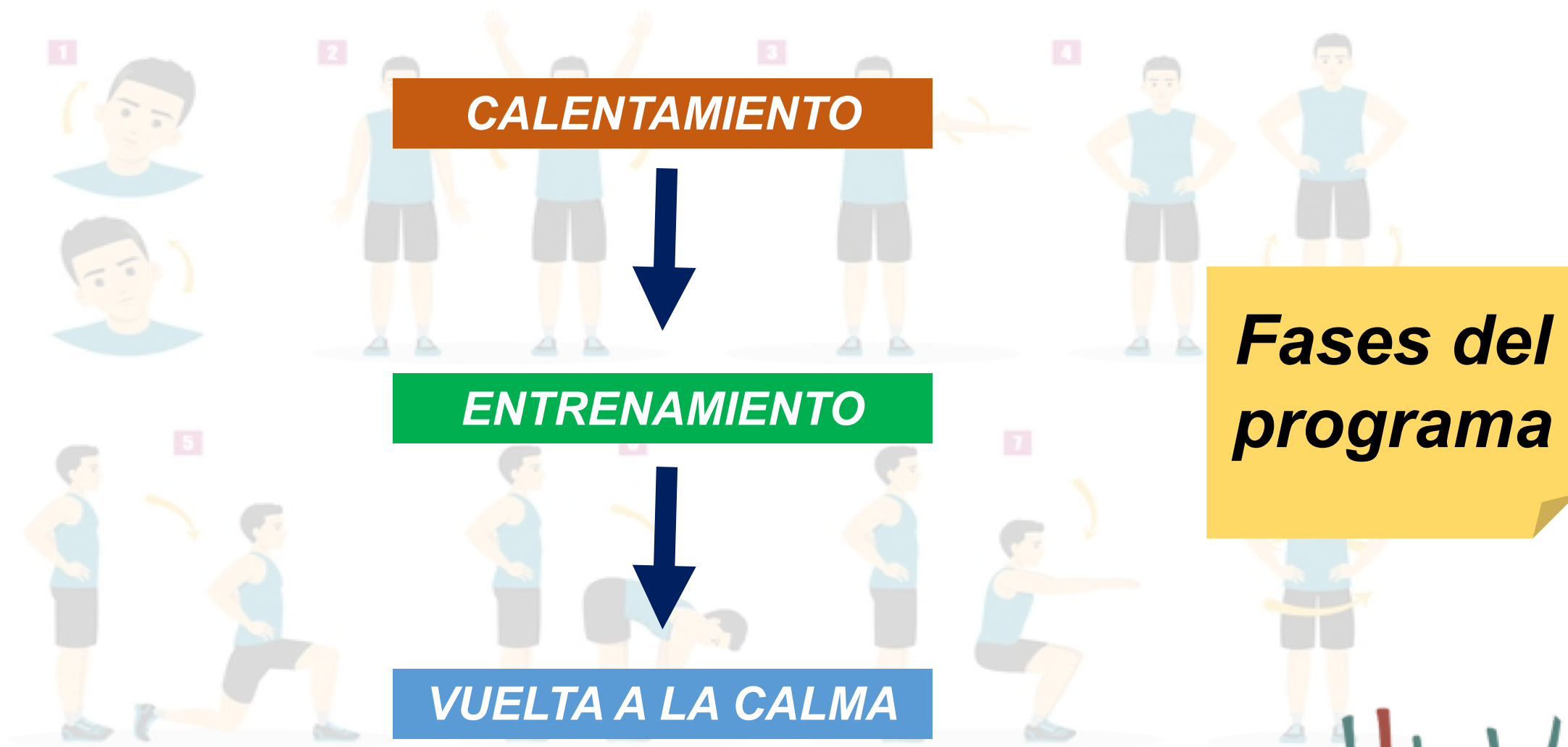
Recuerde...

Pulso radial

Escala de Borg

Fases del programa







GRACIAS



Inmaculada Tercedor Sánchez, *Fisioterapeuta*

HOSPITAL UNIVERSITARIO VIRGEN DE LAS NIEVES