

Dra Irene Fernández Rodríguez  
FEA de Rehabilitación y Medicina Física. Hospital Virgen de las Nieves  
Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

### Fase III del programa de Rehabilitación Cardíaca: Importancia de mantener hábitos de vida saludables a largo plazo.

Después de estas 8 semanas termina ya la Fase II del Programa de Prevención secundaria y Rehabilitación Cardíaca. Ha sido un periodo en el que ha trabajado de la mano de todos los profesionales que han aportado su granito de arena para que conozca mejor su enfermedad y adopte hábitos de vida más saludables. Ahora empieza una etapa en la que consolidar toda esa información e integrarla en su día a día, con el objetivo de evitar un nuevo evento coronario y ganar en salud y en calidad de vida. Como dijimos al empezar el programa, esta fase III de Mantenimiento, es la que habrá que realizar **DURANTE TODA LA VIDA!!**

#### ¿En esta etapa qué debe aplicar?

Debe continuar con las recomendaciones que cada uno de los profesionales le ha ido dando durante la fase II:

- **ENFERMEDAD Y CAUSAS:**

Conoce mejor cómo funciona su corazón, su enfermedad, las causas (aterosclerosis), los síntomas... por lo que tiene herramientas para evitar que progrese. Para ello es importante realizar un control periódico de los **Factores de Riesgo Cardiovascular**: *Tensión arterial* (menos de 140/90 mmHg), *colesterol* (LDL menor de 55 mg/dL, Triglicéridos menor de 150 mg/dL), *glucosa* (entre 70-100 mg/dL), *peso* (IMC menor de 25 kg/m<sup>2</sup>)... Que marcarán una buena evolución y curso clínico de su patología cardíaca, evitando así recaídas. De ellos es importante hacer autocontroles en casa y también el seguimiento en su Centro de Salud.

Un papel destacado tiene el *tabaco*. El objetivo debe ser su eliminación completa. Es importante que cada persona busque su principal motivación para dejarlo (económica, de salud, ...). Siempre puede contar con la ayuda del personal sanitario para ese fin.

- Adhesión al **TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO** que haya sido prescrito:

De él conoce los beneficios que aporta en relación a su enfermedad y posibles efectos adversos. Hay fármacos antiplaquetarios, para bajar el colesterol, para que su corazón funcione mejor y otros que alivian síntomas. No deje de tomarlo por su cuenta (por ejemplo si se queda sin medicación!), debe llevar un buen control y previsión en cuanto a las necesidades de cada una. Con el tratamiento se controlan síntomas que de otra forma podrían volver a aparecer.

- Habilidad para reconocer **SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA**: ya sabe que en caso de presentar dolor de pecho en reposo, sensación de ahogo brusca, pérdida de conocimiento...etc, avisaría al 112. Si presenta dolor de pecho con el esfuerzo que ceda en reposo, mayor cansancio o ahogo del habitual o dudas con la medicación, consulte con su médico.
- Mantener **HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN**: se debe limitar el consumo de alcohol y llevar una dieta equilibrada. En este aspecto conoce ya los beneficios de la dieta mediterránea, pero también es importante saber comprar bien buenos alimentos (favoreciendo los productos frescos, verduras, legumbres...), eliminando ultraprocesados de su dieta y a prender a leer bien los etiquetados para llevar a casa buenos procesados. Le aconsejo en este punto la lectura sencilla y amena del libro “*Mi dieta ya no cojea*”. Está escrito por un nutricionista, Aitor Sánchez, que de forma práctica puede ayudarle en el camino de alimentarse de forma más saludable.
- Aprender a canalizar los **SENTIMIENTOS Y ESTADOS DE ANIMO**. Sabe que el *estrés*, la *ansiedad*, ...no son buenos aliados. Con ayuda de la psicóloga habrá podido entender mejor estos procesos y poner en marcha mecanismos para frenarlos (técnicas de relajación, etc...). También habrá que aprender a adaptarse a esta enfermedad crónica. A nivel psicológico la actividad física también reporta beneficios y le ayudará a gestionar el estrés y la ansiedad entre otros.
- **ACTIVIDAD FÍSICA** adecuada: a estas alturas conoce de sobra los beneficios, sabiendo que es una valiosa herramienta y constituye la piedra angular de la rehabilitación física y de un estilo de vida saludable. En cuanto a la actividad física hay que plantearse cuales son sus gustos y que estaría dispuesto a realizar de forma regular o mantenida de por vida. Debería seguir las siguientes premisas a la hora de realizarlo:
  - Incluir actividades que sean placenteras. El baile o el senderismo podrían ser un ejemplo, aunque hay otras muchas, siempre adaptadas a las recomendaciones que se le den al finalizar la fase II del programa de rehabilitación cardiaca, tras la valoración por el cardiólogo. Si no gustan al final las acabará dejando a un lado...
  - Asegurar la realización correcta para evitar complicaciones que llevarían al abandono.
  - Las actividades deberían acomodarse a la rutina y disponibilidad diaria. Se sabe que hay horarios laborales, cargas familiares, etc...que ocupan gran parte del día y dificultan buscar un rato para hacer algo de actividad física, pero seguro que se puede intentar buscar un hueco. Dentro de esta actividad física, a

parte de la específica del entrenamiento, no podemos olvidar tareas o actividades que tenemos que incluir en nuestro día a día: es preferible subir/bajar escaleras en vez de utilizar el ascensor, ir caminando a los sitios si no todo el trayecto parte de él (por ejemplo bajarse alguna parada antes de la suya, aparcar en otra calle algo más lejana, tareas realizadas en el campo...). Es importante mantenerse activo en general ya que esta actividad también cuenta para evitar el sedentarismo.

- Establecer objetivos que se sean alcanzables y si es posible llevar un registro que recoja los logros realizados. Eso siempre animará a seguir!!

Todas estas medidas le aportarán una mejora significativa en su estado físico general y su calidad de vida desde el evento cardíaco y le ayudarán a mantener los cambios de estilo de vida a largo plazo.

El **EJERCICIO FÍSICO ESTRUCTURADO** se puede llevar a cabo de forma **efectiva y segura** en la comunidad. La ubicación para la práctica de este ejercicio físico prescrito o la actividad deportiva permitida, podrá realizarse preferiblemente en:

- Polideportivos municipales.
- Gimnasios especializados, centros de entrenamiento personal.
- Asociaciones o clubes de pacientes cardíacos.
- Domicilio del paciente.

Las **sesiones** seguirán los mismos principios de la fase II:

- Se incluirá **calentamiento** (5-10 minutos, Borg 1-2)
- Después el **entrenamiento** propiamente dicho (ejercicio aeróbico y fuerza; 20-45 minutos, Borg 4-6).
- Y finalizando con **estiramientos** y un periodo de relajación o **vuelta a la calma** (5-10 minutos).

Recuerde seguir las indicaciones de sensación de trabajo y esfuerzo (**escala de borg**), **Frecuencia cardíaca** (usando por ejemplo pulsómetro), **respiración**... que se habrán trabajado en la fase II con el apoyo y la guía del Fisioterapeuta.

Recuerde siempre en que casos **NO debe realizar la actividad física**:

- Suspender o no comenzar los ejercicios con dolor precordial.
- No comenzar los ejercicios con presiones arteriales en reposo muy alta (180/100) o más baja de la habitual.
- No comenzar los ejercicios con frecuencia cardíaca en reposo muy alta (taquicardia de más de 100 latidos por minuto) o más baja de la habitual.
- Síntomas nuevos de asfixia, palpitaciones, mareo, fatiga, sensación febril o malestar general.

### ¿Qué dificultades podrá encontrarse en el camino....?

Seguramente según la situación individual de cada uno, serán muchas y muy diversas: cargas familiares, poco apoyo del entorno, horario laboral, encuentros sociales, motivación... Intente identificarlas y adopte medidas alternativas progresivas dentro de sus posibilidades para poder superarlas! **Es mejor hacer pequeños cambios que no hacer nada.**

### ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDIACOS:

Estas asociaciones han sido creadas por personas que como usted han padecido una enfermedad cardiaca y saben bien lo que es pasar por esta situación. Su único fin es ayudar a enfermos cardiovasculares durante la fase III de la Rehabilitación Cardiaca. Son una herramienta esencial para la consolidación de las actividades en esta etapa ya que: realizan actividades educativas que favorecen la promoción y cambio a un estilo de vida saludable, ofrecen atención social y psicológica, realizan actividades de ocio y tiempo libre en los que se favorece el sentimiento de grupo y en definitiva el no sentirse solo en este camino. Con todo ello se intenta evitar el abandono de los programas, colaborando en la mejora de la calidad de vida.

Actualmente en **Andalucía Oriental** hay asociación de pacientes en:

- **Granada:** C/Félix Rodríguez de la Fuente nº 18 Bajo (Barrio Zaidín), CP 18006.

TLF 958 08 28 68 ; mail: [administracion@vivirconcorazon.com](mailto:administracion@vivirconcorazon.com) ; web [www.vivirconcorazon.com](http://www.vivirconcorazon.com)

- **Motril:**
  - Asociación de pacientes coronarios y anticoagulados Mucho Corazón Sur de Granada. Avenida Enrique Martín Cuevas N°19 bajo. 18600. Motril.  
Teléfonos: 644 415 245 – 607623271. Web: [www.muchocorazonmotril.com](http://www.muchocorazonmotril.com)
- **Andújar:**
  - Asociación Corazón y Esperanza Jaén
    - Presidente: Dº. Luis Chamorro Sequera
    - Dirección: Centro de Iniciativas Sociales. Avda. Blas Infante s/n. 23740. Andújar.
    - Teléfono: 953 04 10 80/617 13 03 77/635 38 15 59
    - E-mail: [corazonyesperanza@hotmail.com](mailto:corazonyesperanza@hotmail.com)

- **Jaén:**

- Asociación de Pacientes cardíacos de Jaén y Provincia (Cardiojaén) Jaén
  - Presidente: Dº César Martínez Elías
  - Dirección: Teodoro Calvache, 23 1º B. 23001 Jaén
  - Teléfono: 637 690 934
  - E-mail: [cardiojaengestion@gmail.com](mailto:cardiojaengestion@gmail.com)

**Aplicaciones útiles en la fase III:**

Durante esta fase como se ha comentado antes llevar un registro de los logros y mejoras puede ayudar a seguir en el camino correcto que se ha iniciado. A parte del registro en una libreta como se ha hecho en muchas ocasiones a continuación se citan algunas aplicaciones para los que quieran profundizar un poco más en este campo y que pueden ayudarles a tener un mejor registro de su actividad física (natación, bici, caminar,...), frecuencia cardíaca (al conectarse la aplicación móvil a una banda bluetooth), conocer sus propios recorridos (tiempo, km, pasos...) y los de otros dentro de una comunidad virtual, pudiendo incluso enviar/recibir mensajes motivadores!:

- Sports Tracker: es una aplicación con rastreador deportivo. La aplicación utiliza el GPS para seguir tu progreso cuando corres, andas en bicicleta o esquías, proporcionándote una ruta del mapa de tu ruta de ejercicio, velocidad promedio, calorías quemadas estimadas, frecuencia cardíaca (con un monitor de frecuencia cardíaca) y otras métricas de ejercicio. Puede grabar un diario de entrenamiento y hacer un seguimiento de tu progreso, establecer objetivos de estado físico semanales y participar en funciones sociales opcionales. Estos incluyen compartir tu progreso y ruta de ejercicio, seguir y comentar sobre otros usuarios y participar en las tablas de clasificación semanales.
- Nike + Run Club: es una aplicación que adopta un enfoque adaptativo para el entrenamiento. En función de tus objetivos y nivel de condición física, ajusta la capacitación para adaptarse mejor a tu progreso.
- Strava: Ofrece seguimiento por GPS pero también te permite ver las actividades de tu amigo, lo que te permite desafiarles en el camino. También podrás establecer objetivos, ver clasificaciones...

Entre otras....