



PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDÍACA Y PREVENCIÓN SECUNDARIA DOMICILIARIA

**María de las Mercedes Rodríguez Morales
Enfermera de Rehabilitación Cardíaca**

DEFINICIÓN DE REHABILITACIÓN CARDIACA



Organización
Mundial de la Salud

Conjunto de actividades necesarias para asegurar a los enfermos del corazón una condición **“FÍSICA, MENTAL Y SOCIAL ÓPTIMA”**, que les permita ocupar por sus propios medios un lugar tan normal como les sea posible en la sociedad

Debe considerarse, como terapia aliada en el tratamiento de las cardiopatías

PROGRAMA INTEGRAL QUE COORDINA PREVENCIÓN Y ASISTENCIA

REHABILITACIÓN CARDIACA \neq NO ES SOLO ENTRENAMIENTO



PROGRAMA DE PREVENCIÓN SECUNDARIA



- ♥ **PROMUEVE EL AUTOCONTROL Y EL AUTOCUIDADO**
- ♥ **FOMENTA LA COMUNICACIÓN ENTRE PACIENTES**
- ♥ **MEJORA LA RELACIÓN CON EL EQUIPO MULTIDISCIPLINAR**



FASES DE LA REHABILITACIÓN CARDIACA



VAMOS A AYUDARTE

FASE I INTRAHOSPITALARIA

- Conocimientos de la enfermedad, control de síntomas y de los factores de riesgo
- Consejos sobre movilización precoz y progresiva
- Importancia de la dieta, ejercicio físico y cumplimiento del tratamiento
- Información sobre Rehabilitación Cardíaca

FASE II REHABILITACIÓN CARDIACA

- Educación para la salud: dieta mediterránea, adherencia terapéutica, actividad física y sexual
- Control de los factores de riesgo cardiovascular
- Ajuste del tratamiento farmacológico
- Entrenamiento terapéutico personalizado
- Atención psicológica: asesoramiento y apoyo emocional

FASE III DURACIÓN DE POR VIDA

- Autocuidados y autocontroles
- Consolidar un estilo de vida saludable
- Corrección definitiva de los factores de riesgo
- Cumplir el tratamiento y revisiones previstas
- Entrenamiento en polideportivos, gimnasios, asociaciones, en el domicilio o su entorno

¿A QUIEN VA DIRIGIDA?

LA REHABILITACIÓN CARDIACA ES CLAVE PARA LOS PACIENTES CARDIÓPATAS

- Tras un infarto de miocardio ó angina de pecho
- Tras revascularización coronaria (percutánea ó quirúrgica)
- Insuficiencia cardiaca
- Valvulopatías
- Cardiopatías congénitas
- Portadores de marcapasos ó desfibriladores



OBJETIVOS GENERALES DE LA REHABILITACIÓN

A corto plazo se pretende conseguir:

- Prevenir la discapacidad
- Aumentar la capacidad cardiovascular
- Retomar las actividades de la vida cotidiana

A largo plazo se pretende conseguir:

- Identificar y tratar los factores de riesgo
- Evitar nuevos eventos coronarios y recaídas
- Mejorar el estado de salud en general



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y COMPONENTES

REHABILITACIÓN CARDIACA



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

♥ SOBRE LA CALIDAD DE VIDA

Optimizar la capacidad funcional
Evitar alteraciones psicológicas
Facilitar la reincorporación laboral

♥ SOBRE EL PRONÓSTICO

Estabilizar la enfermedad
Prevenir complicaciones
Disminuir la morbimortalidad

COMPONENTES

- Control médico: Evaluación y seguimiento
- Optimización del tratamiento
- Educación para la salud cardiovascular
- Prescripción ejercicio y entrenamiento terapéutico
- Consejos sobre hábitos de vida cardiosaludables
- Atención psicosocial y consejo laboral



PROGRAMA DE REHABILITACIÓN INTEGRAL



INTERVENCIONES TERAPÉUTICAS DE DISTINTAS ESPECIALIDADES, COORDINADAS Y LO ANTES POSIBLE DESPUÉS DEL EVENTO CARDIACO

EQUIPO DE LA UNIDAD DE REHABILITACIÓN

TRABAJO MULTIDISCIPLINAR

- Cardiólogos
- Enfermeras
- Fisioterapeuta
- Rehabilitadora
- Psicóloga
- Neumóloga
- Endocrinólogo
- Urólogo
- Terapeuta ocupacional

EVALUACIÓN INICIAL

Cardiólogo/Enfermera/Fisioterapeuta



PROGRAMA SUPERVISADO Y GUIADO (8 SEMANAS)



EVALUACIÓN FINAL

Cardiólogo/Enfermera/Fisioterapeuta



¿PORQUE LA MODALIDAD VIRTUAL?

Los Programas de Rehabilitación Cardíaca llegan a pocos pacientes, debido:

→ **Falta de motivación**



→ **Obligaciones personales, laborales**



→ **Comorbilidades, edad, depender de otros**



→ **Distancia al centro sanitario, acudir frecuentemente, coste**



→ **Situación actual con la pandemia**



REHABILITACIÓN CARDIACA DOMICILIARIA

La tecnología facilita el acceso a más pacientes mediante un **MODELO VIRTUAL A DISTANCIA**



**INCREMENTA LA ADHERENCIA, PARTICIPACIÓN Y FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA
“PARA MOTIVAR A ALCANZAR Y MANTENER SUS BENEFICIOS A LARGO PLAZO”**

REQUISITOS PARA PARTICIPAR

PARA INTERVENIR EN ESTA REHABILITACIÓN ONLINE SE DEBE CONTAR CON

- Teléfono móvil, ordenador o tablet con conexión a internet
- Pulsómetro
- Conocimiento de la escala de Borg

	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	

3-4
"Poder hablar mientras se camina"
4-5
Zona ideal de entrenamiento



COMO FUNCIONA ESTA MODALIDAD VIRTUAL

- ❑ **Telemedicina interactiva, en tiempo real:** facilita la formación y comunicación, para apoyar y motivar a alcanzar los objetivos en salud, aclarar las dudas y dificultades relacionadas con la rehabilitación cardiaca
- ❑ **Permite entrenar con seguridad y eficacia:** mediante supervisión y conforme a las recomendaciones, controlas tu frecuencia cardiaca y percepción del esfuerzo, mediante un pulsómetro y la escala de Borg
- ❑ **Mediante Cardio Plan:** aplicación de almacenamiento online, posibilita la monitorización de datos clínicos y mensajes bidireccionales, acercando el programa a tu hogar, con los mismos componentes que el presencial



**MEDIANTE VIDEOCONSULTAS, APLICACIONES MÓVILES, MENSAJES Y LLAMADAS
“FACILITA SEGUIMIENTO Y ASESORAMIENTO, HASTA COMPLETAR EL PROGRAMA”**

EDUCACIÓN PARA LA SALUD CARDIOVACULAR

ASPECTOS FISIOLÓGICOS

- Conocimientos de la enfermedad y síntomas de alarma
- Factores de riesgo y medidas de control
- Medicamentos: para que sirven
- Consejos sobre actividad física y sexual
- Información nutricional: dieta saludable y control de peso

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- Entrenamiento en el control de las emociones
- Modificación de la conducta y hábitos de vida
- Adherencia al tratamiento y al ejercicio

ASPECTOS SOCIALES

- Readaptación social y consejo laboral
- Seguridad del paciente y entorno familiar

CHARLAS INTERACTIVAS GRUPALES PARA:

- Aprender juntos autocuidados
- Mejorar el control de los factores de riesgo
- Inducir cambios definitivos en el estilo de vida
- Influir positivamente en los hábitos de la familia



FACTORES DE RIESGO CARDIOVACULAR

MODIFICABLES

Tabaquismo
Abuso de alcohol
Hipertensión arterial
Colesterol elevado
Triglicéridos altos
Sedentarismo
Obesidad
Diabetes
Estrés



NO MODIFICABLES

Factores genéticos
Edad
Sexo

PARA MEJORAR EL CONTROL Y PREVENCIÓN



PROTEGE TU CORAZÓN

Dieta cardiosaludable

Ejercicio físico

Control periódico de tensión

Vigilar niveles de azúcar y colesterol



ADHERENCIA TERAPÉUTICA



Organización
Mundial de la Salud

ADHERENCIA es el grado que la conducta, se corresponde con las recomendaciones sanitarias, en relación a tomar la medicación, seguir una dieta y modificar los hábitos de vida

MEJORAR LA ADHERENCIA, mejora la capacidad para autogestionar la enfermedad, el estado de salud y la calidad de vida

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO



DIETA MEDITERRÁNEA



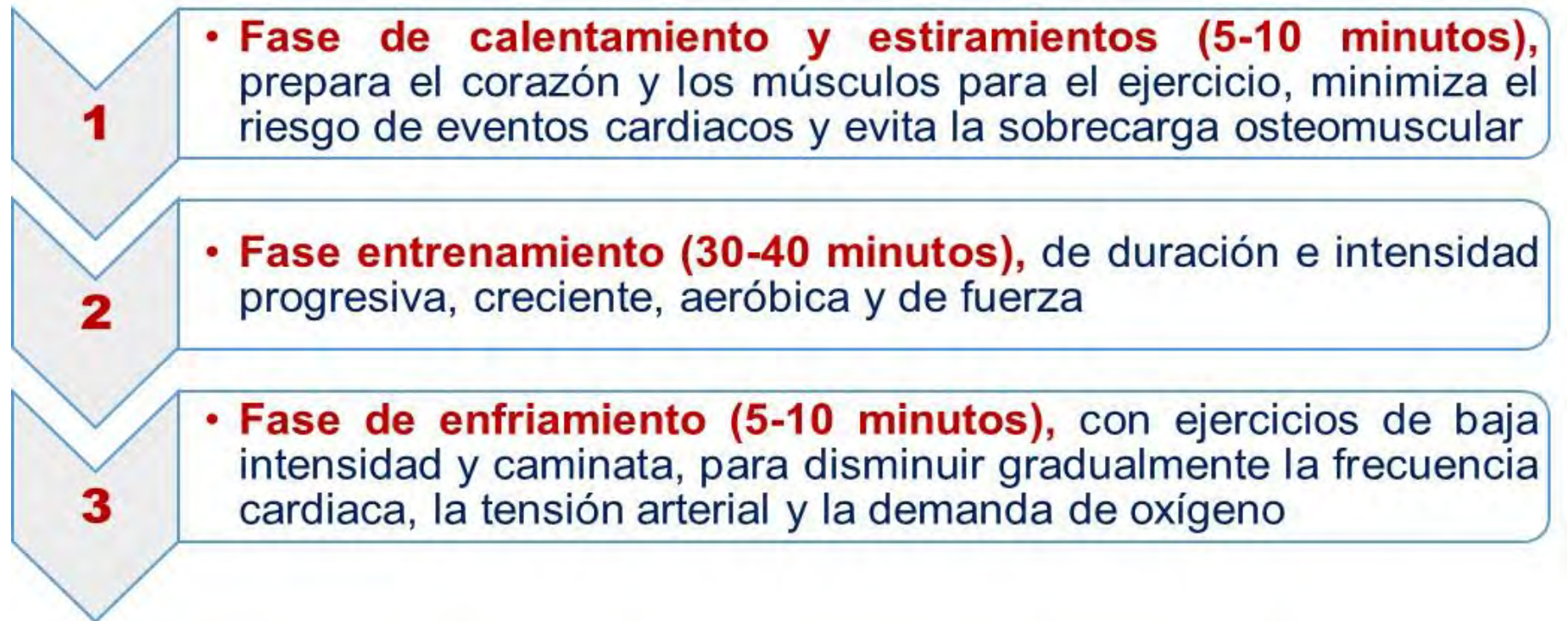
ENTRENAMIENTO TERAPÉUTICO



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DOMICILIARIO



PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO PERSONALIZADO que garantiza **“beneficios clínicos, con el mínimo riesgo”** y consta de tres fases:



RECUERDA: usa ropa cómoda, no entrenes en ayunas ni comas en exceso, bebe agua antes, durante y después, y haz el ejercicio en un lugar ventilado

PLANIFICACIÓN DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO

TIEMPO

Una hora de entrenamiento diario, por lo menos, cinco días a la semana

INTENSIDAD

Programa de marchas guiado por la frecuencia cardiaca de entrenamiento

MODALIDAD

Ejercicio aeróbico de grandes grupos musculares, de fuerza y resistencia



OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO



**ADELGAZAR
TONIFICAR**



**GANAR
MASA MUSCULAR**



**FORTALECER
EL CORAZÓN**

HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS ONLINE

→ **Material digital facilitado por la Unidad de Rehabilitación**

→ **Páginas web de interés** con videos e infografía complementarios al programa educativo

- Prevención-Fundación Española del corazón <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion.html>
- Programa Mimocardio <https://mimocardio.org/>
- Cardioalianza: Organización de pacientes <http://cardioalianza.org/>



QUIÉNES SOMOS ACTIVIDADES PROGRAMAS PRENSA COLABORA

PREVENCIÓN PACIENTES ALIMENTACIÓN EJERCICIO MULTIMEDIA BLOG HAZTE SOCIO DONA

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Inicio Prevención

¿Quieres prevenir enfermedades?

En este bloque te explicamos todo lo que necesitas saber sobre los factores y marcadores de riesgo cardiovascular (colesterol, diabetes, hipertensión, tabaquismo, estrés, obesidad, etc.), te ofrecemos una calculadora interactiva para que descubras si te encuentras en peligro y te enseñamos cómo salvar vidas realizando las maniobras de reanimación cardiopulmonar. Y además, rostros populares del deporte, la cultura, el periodismo, la gastronomía o la política te descubren sus trucos para llevar una vida sana.



Inicio Infarto Miocardio Fibrilación Auricular Insuficiencia Cardíaca Cardiopatías Familiares Más Contacto

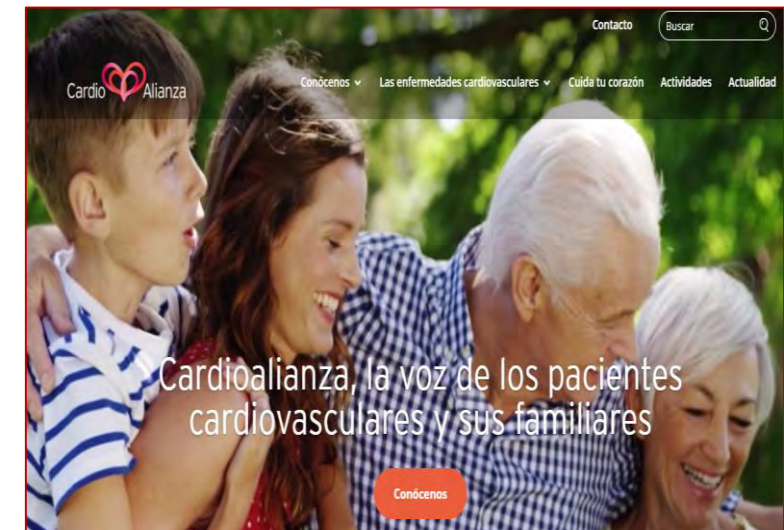
Programa Mimocardio

Sociedad Española de Cardiología y Fundación Española del Corazón

Mimocardio es un proyecto dirigido a mejorar y potenciar la comunicación entre los profesionales médicos y los pacientes, con el objetivo de conseguir que los pacientes conozcan, participen y sean protagonistas en la prevención y seguimiento de su enfermedad.

126 Hospitales 109 Infografías 58 Proyectos

El material que encontrarás en Mimocardio es complementario a la información recogida en la web oficial de la Fundación Española del Corazón



Contacto Buscar

Conócenos Las enfermedades cardiovasculares Cuida tu corazón Actividades Actualidad

Cardio Alianza

Cardioalianza, la voz de los pacientes cardiovasculares y sus familiares

Conócenos

HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS ONLINE



AULA ABIERTA RC plataforma virtual, gratuita, sencilla, disponible las 24 horas, todos los días del año para “**formarse, cuidarse y hacer ejercicio desde casa**”. <https://pacientes.aularc.es/>

- Complementa los consejos de tu equipo de Rehabilitación Cardíaca
- Con los mismos contenidos de los programas presenciales
- Presenta módulos de videos, con información elaborada por expertos
- Debe realizarse completo para obtener el máximo beneficio
- Está en constante desarrollo

Para acceder a los contenidos: Entra en el apartado << **Crear cuenta**>>



AULARC

PACIENTES PROFESIONALES MENTORING REGISTRO

INICIO QUÉ ES ACCESO **CREAR CUENTA**

Aula Abierta de Rehabilitación Cardíaca

Es un programa de rehabilitación cardíaca online que puede ser utilizado por todos los pacientes que no pueden acceder a un programa presencial o e-supervisado o hayan tenido que interrumpirlo. Es un aula abierta, gratuita, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año para formarse, autocuidarse y hacer ejercicio desde casa incluso en época de confinamiento.

01:42

Un proyecto de la Asociación de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la SEC



© 2021 AULA RC - Sociedad Española de Cardiología

REHABILITACIÓN => EFECTOS Y BENEFICIOS

Efectos sobre los factores de riesgo

Disminuye el peso corporal
Reduce el colesterol
Controla la diabetes
Mejora la tensión arterial

Efectos antiinflamatorios hemostáticos

Reduce la proteína C reactiva
Disminuye el fibrinógeno
Aumenta la actividad fibrinolítica

Efectos hemodinámicos positivos

Disminuye la frecuencia cardiaca
Reduce la tensión arterial
Mejora el consumo de oxígeno
Aumenta el flujo coronario

Efectos psicosociales

Mejora la calidad de vida
Controla y previene la depresión, estrés, ansiedad, el aislamiento y la falta de confianza

Efectos anti isquémicos

Mejora el umbral de angina
Disminuye demanda de oxígeno
Reduce el riesgo de arritmias y de muerte súbita

Efectos sobre la mortalidad

Retrasa y reduce la mortalidad cardiaca
Reduce la mortalidad total, por cualquier causa

LOS PROGRAMAS DOMICILIARIOS COMO LOS PRESENCIALES, SON EFECTIVOS Y SON SEGUROS, ADEMÁS, “MEJORAN LA ACCESIBILIDAD Y LA FLEXIBILIDAD”

RECUERDA => MOTIVACIÓN Y ADHERENCIA

Eres protagonista crea tus hábitos de vida

- ♥ **No fumes**, abandona el tabaco
- ♥ **No abuses** del consumo de alcohol
- ♥ **Come saludablemente**, dieta mediterránea
- ♥ **Entrénate** regularmente
- ♥ **Cumple** el tratamiento y revisiones previstas
- ♥ **Controla** tu tensión arterial y pulsaciones
- ♥ **Vigila** tu peso y grasa abdominal
- ♥ **Revisa** tu colesterol y glucosa
- ♥ **Cuida** tu estado de ánimo y salud emocional





APRENDIZAJE DE SÍNTOMAS DE ALARMA PARA AVISAR

SÍNTOMAS DE ALARMA ¿DONDE AVISAR?





⚡ SÍNTOMA: DOLOR TORÁCICO

- Sensación de pinchazos
- Dolor que dura segundos, tras un movimiento brusco o respiración profunda

No suele tener importancia, comentar en consulta

- Dolor epigástrico después de ingerir alimentos
- Dolor asociado a la toma de fármacos o enfermedades: gastritis o úlcera

Comentar con el médico de familia

- Dolor ocasional con el esfuerzo, que recuerda al previo

Llamar al teléfono corporativo o mensaje a través de Cardioplan

- Dolor anginoso típico y/o prolongado, que no cede con el reposo

ACCIÓN INMEDIATA: Acudir a Urgencias





SÍNTOMA: PALPITACIONES

- Palpitaciones de segundos de duración

No suele tener importancia, comentar en consulta

- Palpitaciones esporádicas

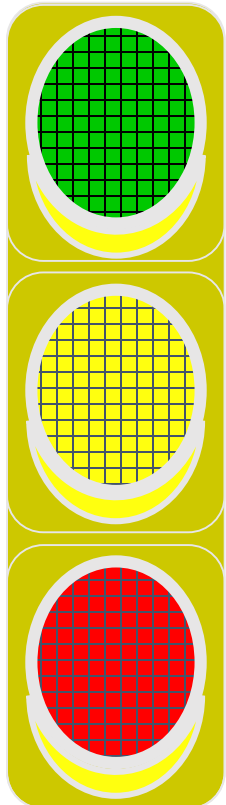
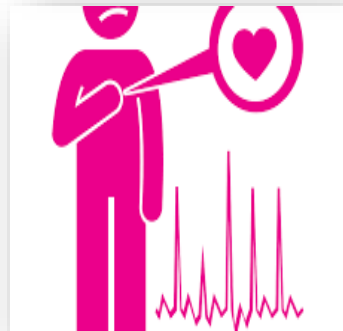
Comentar con el médico de familia

- Palpitaciones que duran minutos y se acompañan de molestias marcadas, falta de aire, sudor o sensación de mareo

Llamar al teléfono corporativo o mensaje a través de Cardioplan

- Palpitaciones muy frecuentes, prolongadas, que se acompañan de dolor torácico, fatiga intensa, sensación de desmayo o pérdida de conocimiento

ACCIÓN INMEDIATA: Acudir a Urgencias



SÍNTOMA: FATIGABILIDAD / AHOGO

- Sensación de cansancio desde el alta, en relación, a la tensión arterial y frecuencia cardiaca más baja, por la medicación o debilidad tras el ingreso

No suele tener importancia, comentar en consulta

- Fatigabilidad que relaciona con aumento del peso
- Dificultad para respirar debido a enfermedades asociadas o anemia

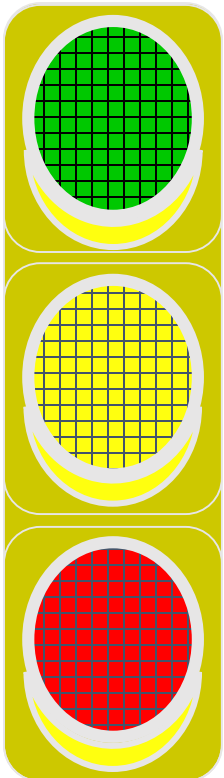
Comentar con el médico de familia

- Fatigabilidad mayor de la habitual y persistente

Llamar al teléfono corporativo o mensaje a través de Cardioplan

- Dificultad para respirar, falta de aire o ahogo, en reposo o mínimo esfuerzo, especialmente, si le impide tumbarse

ACCIÓN INMEDIATA: Acudir a Urgencias



SÍNTOMAS: EN RELACIÓN A LA MEDICACIÓN



- Tendencia a tensión arterial y frecuencia cardiaca más baja, sin síntomas
- Hematomas pequeños o molestias musculares leves

No suele tener importancia, comentar en consulta

- Molestias musculares ligeras
- Sangrados por la boca, nariz, orina, heces, cambios en el hábito intestinal...

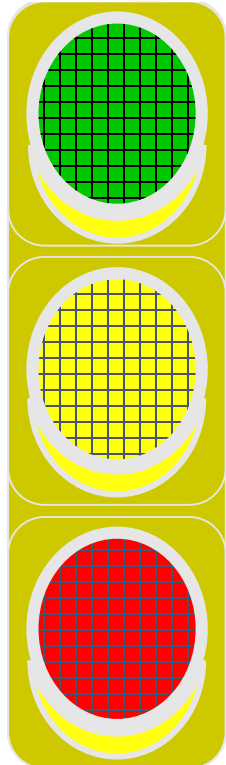
Comentar con el médico de familia

- Tensión arterial y frecuencia cardiaca mal toleradas (cansancio o mareo)
- Sangrado evidente, dolor muscular intenso o intolerancia a algún medicamento

Llamar al teléfono corporativo o mensaje a través de Cardioplan

- Síntomas que perciba como clínica de gravedad o urgencia

ACCIÓN INMEDIATA: Acudir a Urgencias



UNIDAD DE REHABILITACIÓN CARDIACA HUVN

FORMAS DE CONTACTO

- MENSAJES A TRAVÉS DE CARDIO PLAN
- LLAMAR AL TELÉFONO CORPORATIVO 682 64 21 43

NUESTRO OBJETIVO:

- Aprende a reconocer síntomas que requieren atención médica
- Consulta para confirmar o descartar complicaciones

