



REHABILITACION CARDIACA Y PREVENCIÓN SECUNDARIA, LLEGAMOS A LA FASE III

María de las Mercedes Rodríguez Morales
Enfermera de Rehabilitación Cardíaca

REHABILITACIÓN CARDIACA: DEFINICIÓN



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, terapia aliada en el tratamiento de las cardiopatías
PROGRAMA INTEGRAL QUE COORDINA PREVENCIÓN Y ASISTENCIA

REHABILITACIÓN CARDIACA \neq NO ES SOLO ENTRENAMIENTO

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



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”**

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



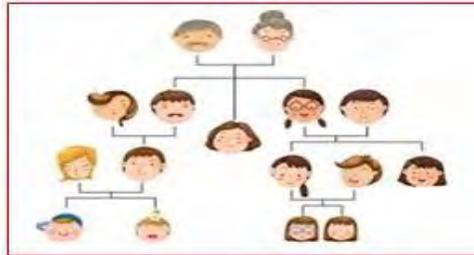
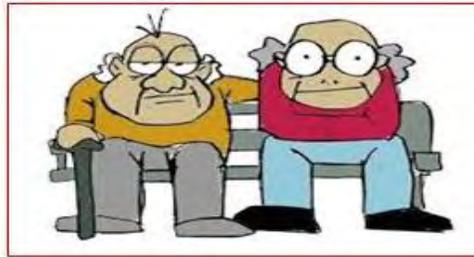
APRENDIZAJE DE SÍNTOMAS DE ALARMA

NUESTRO OBJETIVO:

- Aprender a reconocer síntomas que requieren atención médica
- Consultar para confirmar o descartar complicaciones

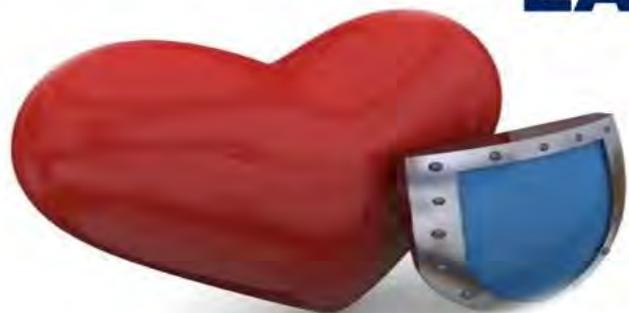


FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR



SABER QUE PASÓ, PORQUÉ Y QUÉ HACER

LA MEJOR DEFENSA ES LA PREVENCIÓN



AMENAZAS

Tensión elevada

Diabetes

Tabaco

Alcohol

Colesterol elevado

Obesidad



PROTEGE TU CORAZÓN

Dieta cardiosaludable

Ejercicio físico

Control periódico de tensión

Vigilar niveles de azúcar y colesterol



OBJETIVOS GENERALES EN LA PREVENCIÓN

PRIORIZAR ACTIVIDADES

- Implicar al paciente en su proceso de salud
- Identificar precozmente los factores de riesgo
- Corregir, eliminar o limitar estos factores
- Control riguroso del paciente de alto riesgo
- Promover un estilo de vida saludable
- Influir en los hábitos de la familia



MEDIDAS PARA CONTROLAR EL RIESGO

MODIFICACIONES TERAPÉUTICAS SOBRE LOS HÁBITOS DE VIDA

Dieta cardiosaludable

Abandono del hábito tabáquico

Moderación del consumo de alcohol

Control del peso y grasa abdominal

Ejercicio físico eficaz y seguro

Manejo del estrés y ansiedad

Técnicas de relajación

OBJETIVOS ESPECÍFICOS EN EL AUTOCONTROL DE FACTORES DE RIESGO

- **Tabaquismo** sin exposición en cualquiera de sus formas
- **Control periódico** de la tensión arterial y el pulso
 - Tensión arterial < 140/90 mmHg
 - Pulso en reposo 50-60 lpm
- **Autoseguimiento** del control del peso
 - Pérdida progresiva de peso (normopeso => IMC < 25)
 - Perímetro de la cintura < 94 cm (varones) o < 80 cm (mujeres)
- **Control analítico al menos una vez al año**
 - Perfil lipídico LDL < 55 mg/dl y Triglicéridos < 150mg/dl
 - Glucemia en ayunas 70-120 mg/dl y HbA1c < 7%
- **Actividad física** mínimo 5 días/semana, 30 minutos cada sesión
- **Controlar** los factores de riesgo psicosocial

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



ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

- ♥ Tratamiento crónico
- ♥ Mejora los síntomas, la calidad de vida y el pronóstico



TRATAMIENTO

- Antiagregantes plaquetarios
- Fármacos para mejorar la función cardiaca
- Fármacos para aliviar los síntomas
- Fármacos para controlar los factores de riesgo: dislipemia, hipertensión, diabetes, etc

ADHERENCIA Y EFECTIVIDAD

- ♥ Conocimiento de la enfermedad y su tratamiento, para tomar conciencia de la importancia del cumplimiento
- ♥ Si te responsabilizas en la adherencia terapéutica, mejoras tu estado de salud y calidad de vida



ADHERENCIA AL ENTRENAMIENTO FÍSICO

ES POSITIVO PARA: EL CORAZÓN, EL CUERPO Y LA MENTE

- **Mejora el perfil de riesgo cardiovascular**, ayuda a controlar sedentarismo, obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemia
- **Tonifica y fortalece el corazón**
- **Previene** la aparición de algunos cánceres (colon, mama, páncreas)
- **Fortalece** la salud osteomuscular, la capacidad funcional y la movilidad
- **Ayuda** a perder peso y reducir la grasa corporal
- **Refuerza** el sistema inmunológico
- **Mejora el autocuidado, la calidad de vida y el estado emocional**



AL IGUAL QUE LOS FÁRMACOS: TOMA TU DOSIS DIARIA

- La prescripción del ejercicio es personal, precisa y específica
- Existe una relación dosis-respuesta en su efecto



Toma tu dosis de actividad física diaria

**COMO MEDIDA TERAPÉUTICA, ES CRÍTICA LA MOTIVACIÓN Y LA ADHERENCIA
=> PARA QUE LOS EFECTOS Y BENEFICIOS SE MANTENGAN A LARGO PLAZO**

ENTRENAMIENTO PERSONAL Y 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**

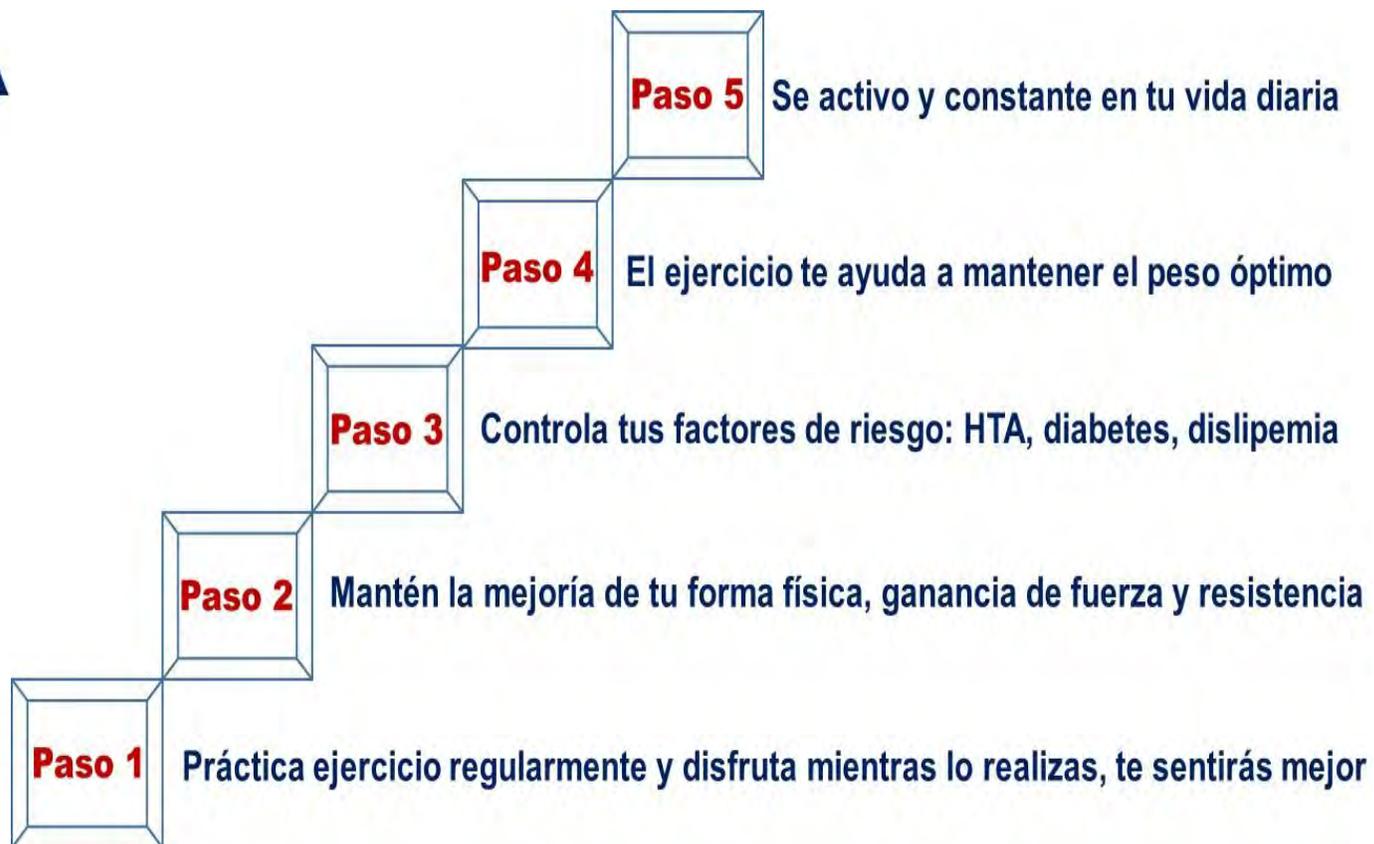
CREA TUS PROPIAS OPORTUNIDADES



INDEPENDENCIA



DEPENDENCIA



“Dime y lo olvido; enséñame y lo recuerdo; involúcrame y lo aprendo”

BENJAMIN FRANKLIN

CUMPLIMIENTO TERAPÉUTICO ESTRATEGIAS PARA TODOS Y DESDE TODOS

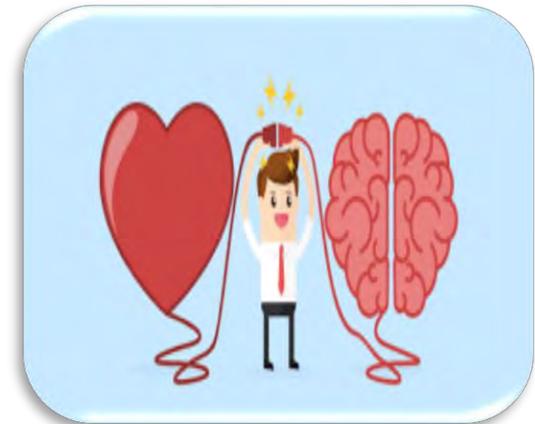


ENFERMEDAD CARDIACA Y ESTADO EMOCIONAL

Sufrir un infarto es un suceso inesperado, supone un cambio vital que puede afectar a todas las esferas de la vida y no es fácil de asimilar

Estados emocionales negativos, pueden desencadenarlo o agravarlo

- × **Como factores de riesgo:** estrés diario, desordenes emocionales, rasgos de personalidad, hábitos tóxicos, ansiedad, depresión
- × **Modulando su evolución:** disminuyendo el autocuidado, la adherencia al tratamiento y predisponiendo a aislamiento social o conductas de riesgo
- × **Condicionando la recuperación:** dificultando el afrontamiento, por miedo, ansiedad, depresión, negación...



**LA ENFERMEDAD CARDIACA ↔ COMPORTA UN GRAN IMPACTO EMOCIONAL
QUE ES NECESARIO ATENDER <<NO HAY SALUD, SIN SALUD EMOCIONAL>>**

AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL



Organización
Mundial de la Salud

Fin primordial de la Rehabilitación Cardíaca es que los pacientes, vuelvan a encontrar su lugar, lo más normal posible en la sociedad

Mediar en las reacciones ante la enfermedad, el tratamiento, la relación con el entorno, la familia, los amigos y los profesionales sanitarios



AYUDAR A ACTIVAR LOS RECURSOS PERSONALES POSIBILITA

- Aliviar el sufrimiento emocional y físico
- Reducir el riesgo de complicaciones psicopatológicas
- Conseguir una buena adaptación
- Mejorar la calidad de vida

**NUESTRO OBJETIVO ⇔ FACILITAR EL PROCESO DE ADAPTACIÓN EMOCIONAL
AUMENTAR LA CONFIANZA, LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCUIDADO**

PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD



- Es normal sentirse estresado
- Presta atención a tu nivel de ansiedad



- Establece periodos de descanso
- Desconecta, relájate, lee o escucha música



- Cuida tu salud y come equilibradamente
- Dedica tiempo a hacer ejercicio físico y actividades que disfrutes, te sentirás mejor



- Conversa, expresa tus miedos y como te sientes
- Reconocer que necesitas ayuda es señal de fortaleza, comunícate con tu equipo

ESTRATEGIAS PARA EL AFRONTAMIENTO

RECUERDA: “NO HAY SALUD, SIN SALUD EMOCIONAL”

♥ **LA ENFERMEDAD CARDIACA “ES UN ACONTECIMIENTO VITAL”**
requiere adaptación, atiende a tu cuerpo y tus emociones

♥ **EN EL PROCESO DE ASIMILACIÓN, AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN,**
los recursos personales y familiares cobran gran importancia

♥ **CANALIZAR LAS EMOCIONES Y MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO,**
es un reto para ti y tu familia, pide ayuda si necesitas apoyo

EN DEFINITIVA, PON EMOCIONES POSITIVAS EN TU CORAZÓN
“CUIDA TU ESTADO EMOCIONAL, PARA VIVIR MÁS Y MEJOR”



LA SALUD SEXUAL ES UN DERECHO



Organización
Mundial de la Salud

La OMS define la **SALUD SEXUAL** como un “estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad”

Es un derecho básico y fundamental, disfrutar y controlar la conducta sexual, y la libertad para que enfermedades y deficiencias, no interfieran con la función sexual

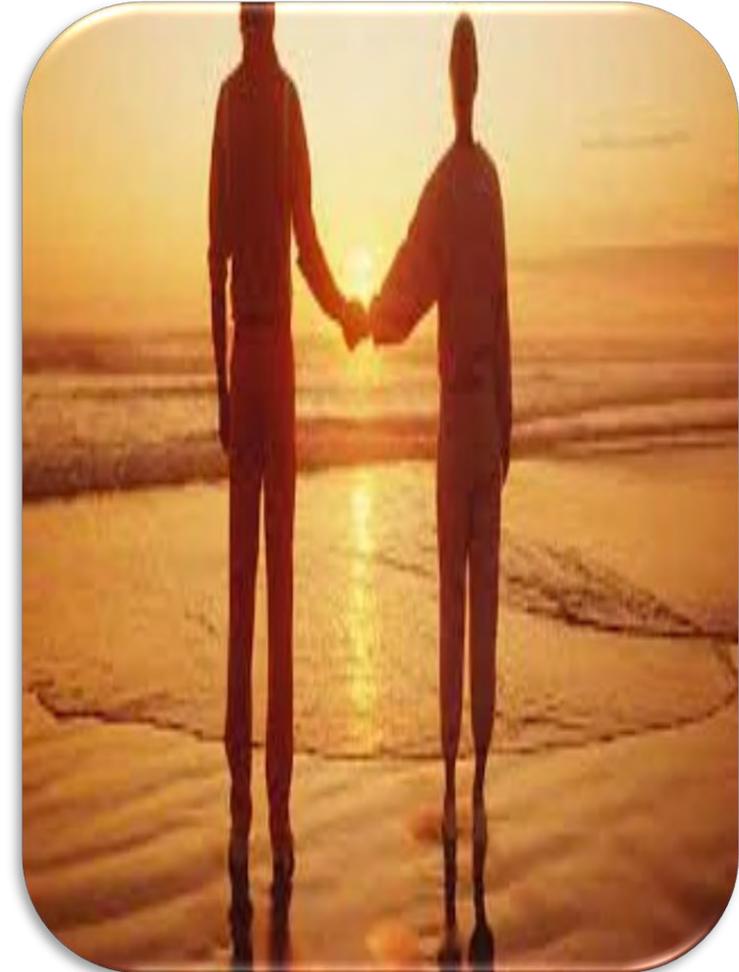


“MEJORAR LA ACTIVIDAD SEXUAL DE LOS PACIENTES CARDIÓPATAS”

REHABILITACIÓN CARDIACA Y SEXUALIDAD

Mejora la actividad sexual mediante asesoramiento

- ⇒ **La comunicación es fluida durante semanas**, para informar y aconsejar, con la finalidad de eliminar miedos y aclarar dudas
- ⇒ **Intervenciones terapéuticas integrales e individuales**, de los problemas orgánicos y psicosexuales
- ⇒ **Existen tratamientos eficaces y seguros**, mediante prescripción médica
- ⇒ **La actuación psicológica** ayuda a disminuir la depresión y la ansiedad
- ⇒ **El entrenamiento terapéutico personal** mejora la capacidad funcional
- ⇒ **Los cambios en el estilo de vida a medio plazo** mejoran la sexualidad



SEXUALIDAD CON Matices

Es segura si:

- Revascularización coronaria exitosa
- Infarto sin complicaciones
- Hipertensión controlada asintomática
- Enfermedad valvular leve
- Disfunción ventricular izquierda y/o Insuficiencia cardiaca (clase funcional I-II)



Es peligrosa si:

- Angina inestable o refractaria
- Hipertensión no controlada
- Insuficiencia cardiaca congestiva (clase funcional IV)
- Infarto reciente (< de 2 semanas)
- Riesgo elevado de arritmias graves
- Miocardiopatía hipertrófica obstructiva grave
- Enfermedad valvular moderada/grave (Estenosis Aórtica)



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD SEXUAL

Genera un estado de armonía, mejora la ansiedad, la autoestima, crea sentimientos de ternura, complicidad y protección, beneficiosos para todos y en especial, “en el paciente cardíopata”

PARA UNA VIDA SEXUAL MÁS SATISFATORIA Y MEJORAR LA SEGURIDAD PERCIBIDA

1. Medidas generales

- Compartir con tu pareja, la actividad sexual que más disfruten
- Dedicarse tiempo a si mismo y a la pareja, para lograr una relación satisfactoria
- Incentivar relaciones flexibles y espontáneas
- Concienciarse del efecto negativo del estrés y exceso de trabajo en la sexualidad

2. Información y orientación profesional

3. Medidas efectivas y tratamientos seguros, bajo supervisión médica



PREVENCIÓN “COMIENZA POR UNA DIETA SANA”

BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

- ✓ Protege de las enfermedades cardiovasculares
- ✓ Reduce los factores de riesgo (obesidad, hipertensión, diabetes, dislipemia)
- ✓ Previene de la aparición de algunos tipos de cancer (mama, colón)
- ✓ Favorece la longevidad y mejora la calidad de vida

RECONOCIDA POR LA OMS COMO ⇔ DIETA SANA Y SOSTENIBLE

“PRINCIPALES COMPONENTES”

- **Productos frescos, estacionales y poco calóricos**
- **Consumo diario de vegetales** frutas, verduras, hortalizas y frutos secos
- **Pan y pastas** que son ricos en hidratos de carbono
- **Aceite de oliva y frutos secos** como fuente principal de grasa cardiosaludable
- **Pescados, aves, huevos, legumbres y lácteos** suministran proteínas de alto valor biológico
- **Hierbas aromáticas**, alternativa saludable a la sal

“ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO”

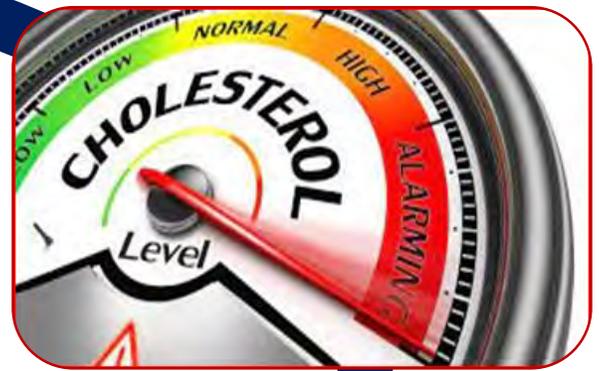
- **Elevado contenido en fibra**, ayuda a controlar el peso y prevenir la obesidad
- **Disminuye la tensión arterial**
- **Mejora la función endotelial**
- **Contiene Fitosteroles** (hipolipemiantes)
- **Potente antioxidante**



“DIETA MEDITERRANEA ⇔ DIETA CARDIOSALUDABLE”



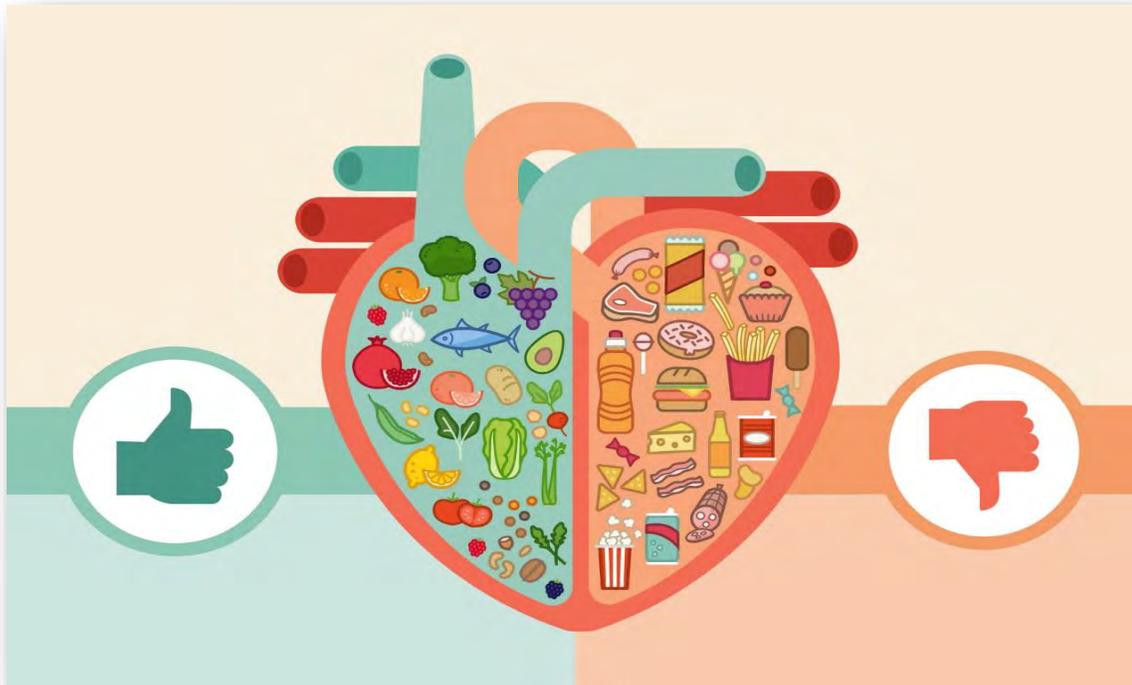
BENEFICIOS DE LA DIETA



ESTRATEGIA: INDUCIR CAMBIOS DEFINITIVOS

♥ CONTROLAR LA ALIMENTACIÓN (CALIDAD, CANTIDAD Y VARIEDAD)

♥ EJERCICIO FÍSICO REGULAR



LOS BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA SON MÁS SIGNIFICATIVOS PARA LA SALUD <<↔>> CUANDO SE COMBINAN CON EL EJERCICIO FÍSICO

DEDICA TIEMPO A CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

- ♥ **Planifica tus menús**, haz una lista de la compra, lee las etiquetas, evita alimentos con muchas calorías, grasas y sal
- ♥ **Bebe abundante agua** y reduce el consumo de bebidas alcohólicas
- ♥ **Consume alimentos ricos en grasas saludables**
- ♥ **Limita carnes procesadas, fiambres, salchichas o hamburguesas**, por su contenido de grasas y sal
- ♥ **Cocina con aceite de oliva**. Mejor “asar, cocer, al vapor o en el horno”, para mantener las propiedades de los alimentos. **Limita fritos y rebozados**
- ♥ **Modera la sal** y sazona con hierbas, especias o cítricos
- ♥ **Mantén un horario regular de comidas**, come despacio, sentado y fruta de postre
- ♥ **Céntrate en la variedad, calidad y cantidad**, reduce el tamaño de las raciones, te ayudará a bajar peso



REHABILITACION CARDIACA FASE III

DURACIÓN EL RESTO DE LA VIDA => importante “MANTENER E INCLUSO MEJORAR LOS OBJETIVOS ALCANZADOS EN LA FASE II”

Es determinante tu voluntad, consolidar la formación recibida, integrarla en tu vida diaria, mantener hábitos saludables y hacer ejercicio por tu cuenta

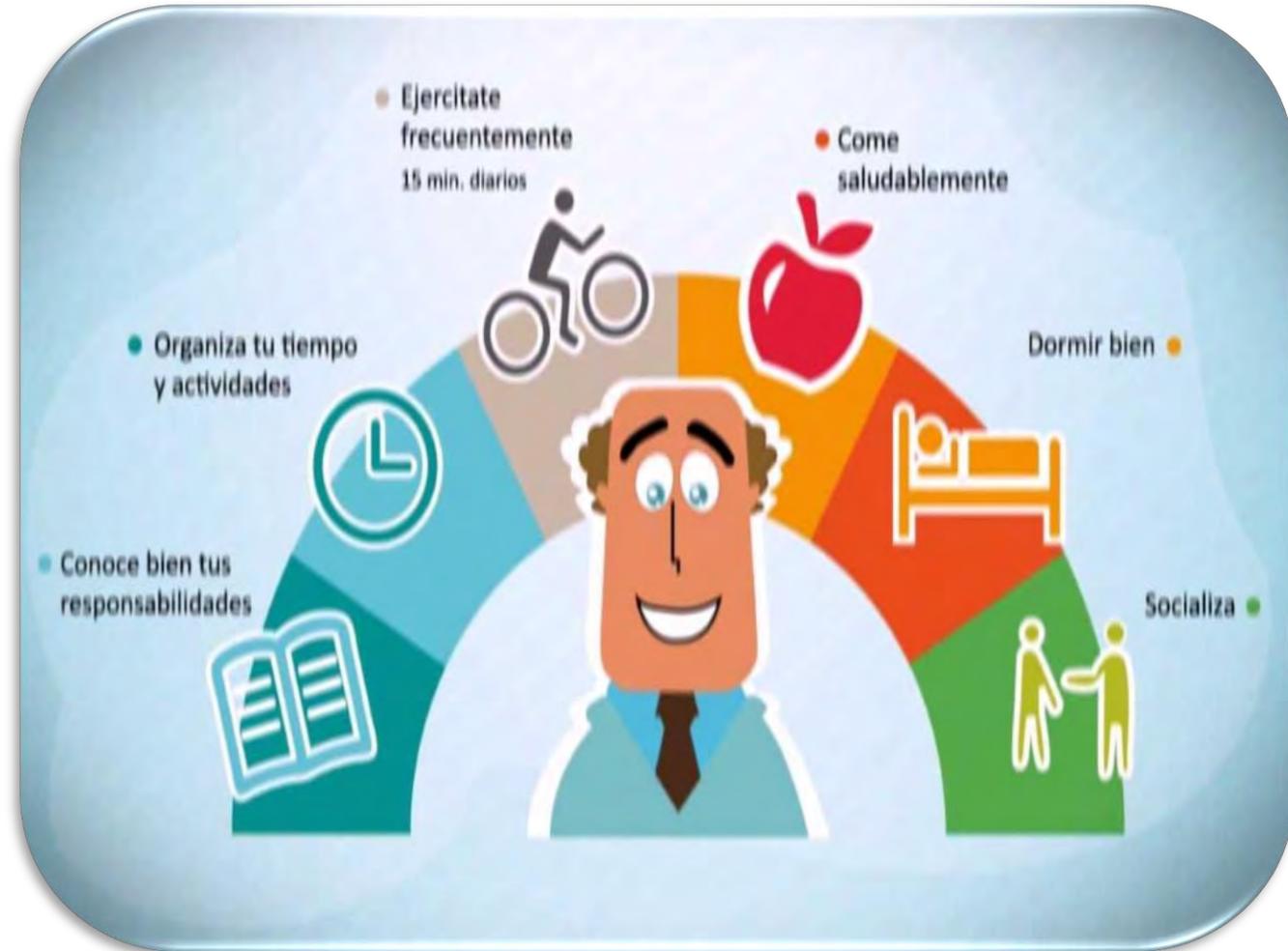
OBJETIVOS FASE III: CAMBIOS DEFINITIVOS DEL ESTILO DE VIDA

- **Abandono de hábitos tóxicos:** tabaquismo, alcohol, drogas
- **Conductas saludables para el corazón:** dieta y ejercicio regular
- **Control de los factores de riesgo cardiovascular**
- **Adherencia al tratamiento y entrenamiento prescrito**
- **Aprender a canalizar las emociones y el estado de ánimo**



FASE III: RECURSOS PERSONALES

- **Conoce tus responsabilidades y organízate**
- **Consolida los nuevos hábitos de vida**
- **Ejercítate** en asociaciones de pacientes, gimnasios, clubes, polideportivos, tu domicilio o el entorno, ten en cuenta, trabajo, aficiones y actividades de ocio
- **Come saludablemente**
- **Descansa y duerme bien**
- **Socializa** (reintegración social, familiar y laboral)
- **Cumple las revisiones previstas**



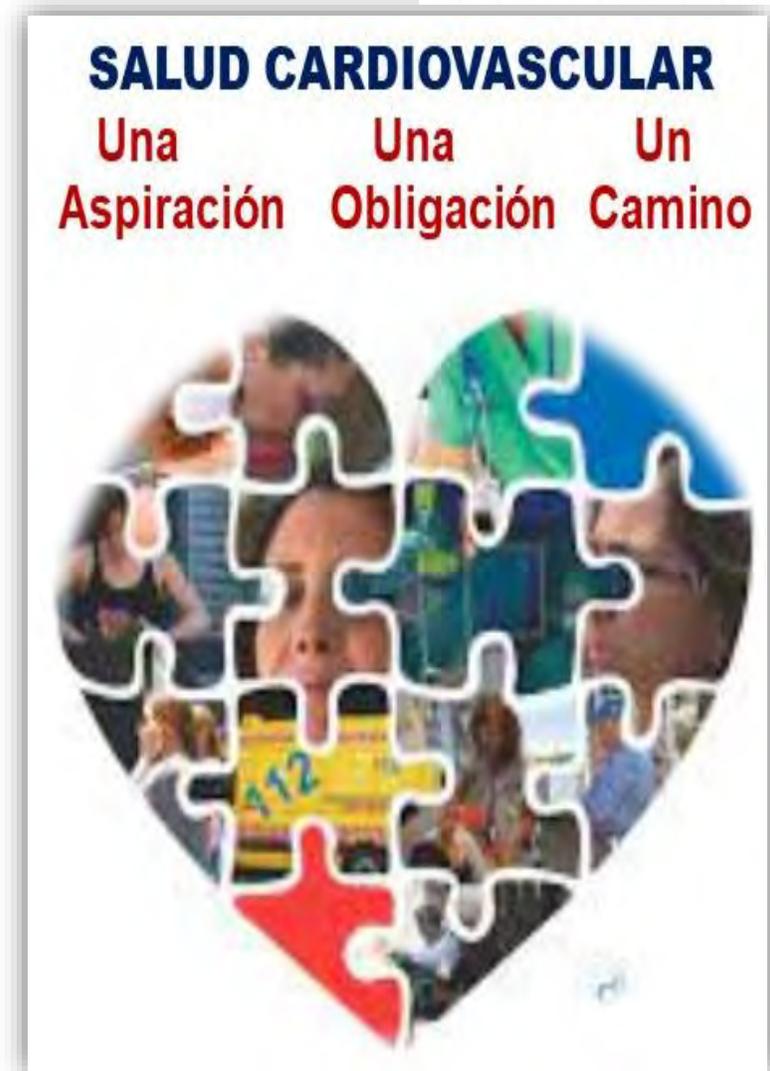
PROMOCIÓN DE LA SALUD CARDIOVASCULAR

Es esencial cambiar la concepción de los cuidados para mejorar los resultados de salud

- El paciente es protagonista, con participación activa
- Los profesionales dan soporte y apoyo

Educación para la salud y reducir el impacto de la enfermedad

- ♥ Intercambiar conocimientos, habilidades y experiencias
- ♥ Aprender autocuidados y autocontrol de los factores de riesgo
- ♥ Responsabilizar en la autogestión de la enfermedad
- ♥ Facilitar cambios duraderos en el estilo de vida



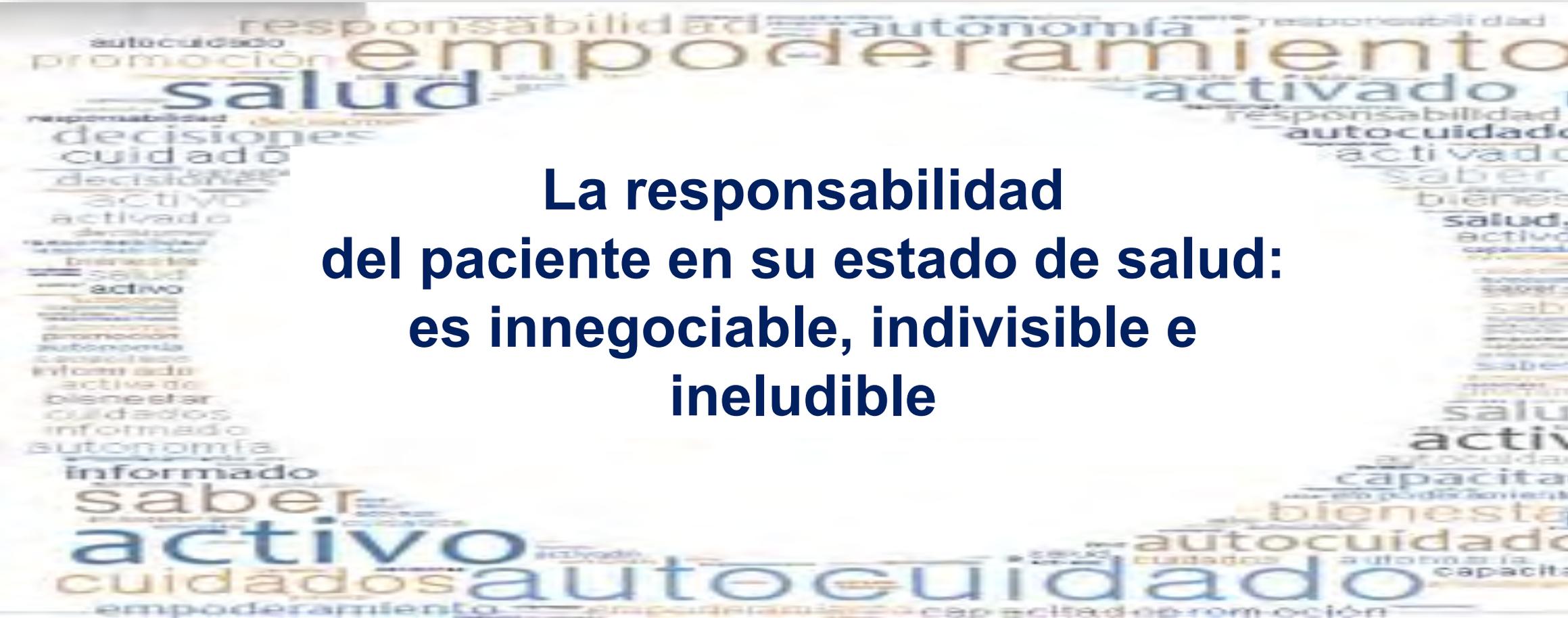
RECUERDA => MOTIVACIÓN Y ADHERENCIA

Crea tus hábitos de vida y práctica las habilidades que aprendiste

- ♥ **Elige tu estilo de vida saludable** (dieta, ejercicio y descanso)
- ♥ **Cumple** el tratamiento y revisiones previstas
- ♥ **Vigila** tu peso y grasa abdominal
- ♥ **Autocontrola** tu tensión arterial y frecuencia cardiaca
- ♥ **Revisa** tu colesterol y glucosa
- ♥ **Cuida** tu estado de animo y salud emocional
- ♥ **Controla** el estrés y la ansiedad
- ♥ **Práctica** técnicas de relajación

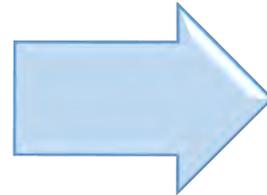


CONSTRUYENDO PROPUESTAS PARA GANAR



**La responsabilidad
del paciente en su estado de salud:
es innegociable, indivisible e
ineludible**

MEJORANDO LAS ESPECTATIVAS DE VIDA



ANTES DEL PROGRAMA

- Desánimo
- Dudas, frustración
- Desinformación
- Inseguridad
- Indefensión
- Miedo

DESPUÉS DEL PROGRAMA

- Mejor estado de ánimo
- Confianza
- Motivación
- Autocuidado
- Cambio de hábitos
- Mejora la calidad de vida

VALOR PSICOTERAPÉUTICO DEL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN

REHABILITACIÓN CARDIACA => ESPACIO ABIERTO DE SALUD

