



REHABILITACIÓN CARDÍACA BASADA EN EL EJERCICIO

Guía rápida para pacientes y familiares

Dr. Miguel Chiacchio

Contenido

INTRODUCCIÓN	2
QUE ES REHABILITACIÓN CARDIACA BASADA EN EL EJERCICIO	3
EFFECTOS DEL EJERCICIO	4
BENEFICIOS DE LA REHABILITACIÓN	5
QUIEN SE PUEDE BENEFICIAR	5
DE QUE CONSTA	6
CUANDO COMENZAR	7
COMENZAR A HACER EJERCICIO DESPUÉS DE UN INFARTO	7
CONOCER SINTOMAS DE ALERTA	9
SEGURIDAD	10
EFFECTIVIDAD	10
CONCLUSIÓN	11



INTRO

Si usted ha sufrido un infarto, una cirugía cardíaca o tiene una enfermedad crónica del corazón, su cardiólogo puede haberle recomendado un programa de Rehabilitación Cardíaca.

Esta guía rápida pretende hacerle entender algunos puntos clave que usted necesita conocer acerca de la Rehabilitación Cardíaca.

El componente central de la Rehabilitación Cardíaca es el ejercicio.



QUE ES REHABILITACIÓN CARDÍACA BASADA EN EL EJERCICIO

La Rehabilitación Cardíaca es un programa de ejercicios diseñado para mejorar la salud y calidad de vida de personas que han sufrido problemas cardíacos.

Los programas de Rehabilitación Cardíaca están reconocidos como parte integral del cuidado del paciente con enfermedad cardíaca o que ha sido operado del corazón.

Es una recomendación del más alto grado dada por la Sociedad Europea de Cardiología, el Colegio Americano de Cardiología y la Asociación Americana del Corazón para pacientes que han tenido un ataque al corazón o con diagnóstico de insuficiencia cardíaca.

La Rehabilitación Cardíaca basada en el ejercicio se refiere a una actividad supervisada que incluye **entrenamiento físico aeróbico, como caminar, andar en bicicleta, nadar, correr, hacer caminatas nórdicas, remar o usar una elíptica**. Este tipo de ejercicio constituye el componente fundamental de dicha rehabilitación y debería complementarse con ejercicios de resistencia muscular.

La Rehabilitación Cardíaca Integral, aparte del ejercicio, envuelve soporte emocional en estados de estrés, ansiedad o depresión, y educación acerca de un estilo de vida saludable, incluyendo nutrición, control del peso y supresión del tabaco.

La Rehabilitación Cardíaca basada en el ejercicio fortalece su corazón y disminuye el riesgo de nuevos episodios cardíacos adversos

EFFECTOS DEL EJERCICIO

El ejercicio físico produce muchos beneficios para la salud. Produce algunos beneficios inmediatos sobre la salud mental reduciendo la ansiedad y mejora la calidad del sueño, así como también reduce la tensión arterial.

A largo plazo produce beneficios para el cerebro reduciendo el riesgo de desarrollar demencia y depresión, prevención de algunos cánceres, ayuda en el control del peso corporal, mejora la salud de los huesos, el balance y la coordinación, y produce beneficios en el corazón reduciendo el riesgo de enfermedad cardíaca, ictus y diabetes tipo 2. Mejora la circulación arterial y el metabolismo corporal.

En el corazón mejora la contracción del músculo cardíaco, la conducción eléctrica y la circulación de las arterias del corazón, promueve el desarrollo de nuevos vasos sanguíneos y reduce la inflamación. El transporte de oxígeno a los diferentes tejidos aumenta. El ejercicio protege al corazón, es cardioprotector y facilita la mejora de los factores de riesgo como hipertensión, diabetes, colesterol o peso corporal.



Se necesita un mínimo de intensidad y duración del ejercicio para obtener beneficios significativos en su corazón.

La rehabilitación cardíaca le ayuda a conocer sus propios límites de esfuerzo, de forma segura y efectiva.

BENEFICIOS DE LA REHABILITACIÓN CARDIACA

Innumerables estudios sólidos sobre Rehabilitación cardíaca muestran evidencias de que el ejercicio aeróbico mejora la salud del sistema cardiovascular:

- disminuyendo el riesgo complicaciones cardíacas
- reduciendo el riesgo de mortalidad,
- reduciendo nuevas hospitalizaciones,
- reduciendo los síntomas,
- Controla los factores de riesgo como hipertensión arterial, colesterol alto, diabetes y obesidad
- previniendo un nuevo infarto, angina o insuficiencia cardíaca, y
- mejorando la calidad de vida



QUIEN SE PUEDE BENEFICIAR

Los que han tenido:

- Un ataque al corazón (infarto, angina)
- Una cirugía cardíaca (bypass coronario, reemplazo valvular)
- Una angioplastia coronaria (stent)
- Insuficiencia cardíaca
- Pacientes de alto riesgo (colesterol alto, hipertensión, diabetes, obesidad, sedentario, tabaquismo, historia familiar)



DE QUE CONSTA

Normalmente consta de 3 fases.

La Fase I es la hospitalaria, hasta el alta.

La Fase II es la de ejercicios supervisados y monitorizados en el hospital durante las primeras semanas o meses, según el nivel de riesgo del paciente.

La Fase III es la de mantenimiento

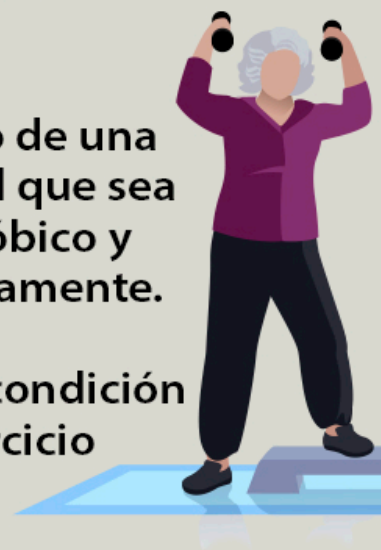
La fase II comienza 1 a 2 semanas después del alta hospitalaria. Se inicia el programa de entrenamiento físico en una cinta o en una bicicleta gradual y controlado. Posteriormente a una prueba de esfuerzo, se podrá planificar la actividad física, la cual será progresiva comenzando a baja intensidad hasta alcanzar la adecuada para al paciente.

Esta fase es individualizada y personalizada y generalmente se hace con monitorización continua (con electrocardiograma continuo, toma de tensión arterial, control de la frecuencia cardíaca y de la aparición de síntomas).

De esta forma se puede comenzar a hacer ejercicio de una forma segura, hasta alcanzar el nivel de intensidad que sea efectivo para el paciente. Se necesita ejercicio aeróbico y un mínimo de intensidad para mejorar significativamente.

El ejercicio solo de trabajo muscular no mejora la condición física general, aunque es un complemento del ejercicio aeróbico.

Esta fase normalmente dura de 1 a 3 meses. Se realizan unas 3 sesiones semanales con un total de 12 a 36 sesiones de ejercicio según el nivel de riesgo del paciente.



CUANDO COMENZAR

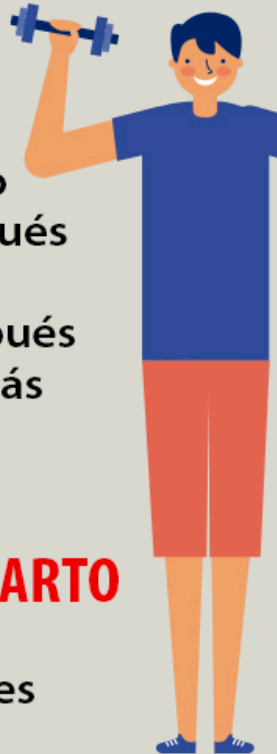
visite nuestro blog
medicodeldeporte.es

Los mayores beneficios se obtienen cuando la Rehabilitación Cardíaca comienza en la fase temprana después del infarto de miocardio, a las pocas semanas (de 2 a 12 semanas después).

Al ocurrir un infarto, se va produciendo progresivamente una cicatriz que altera la estructura y función del corazón en diferentes grados (remodelación), pudiendo llegar a la insuficiencia cardíaca.

El ejercicio temprano en las primeras semanas atenúa este proceso (la inflamación, la fibrosis y el grosor de la cicatriz) disminuyendo sus consecuencias negativas.

En combinación con el tratamiento médico, se ha demostrado que el entrenamiento de ejercicio aeróbico potencialmente invierte la remodelación cardíaca después de un infarto reciente (<3 meses), con efectos más beneficiosos cuando el ejercicio se comienza poco después del infarto en lugar de más tarde, y con una duración más larga en comparación con la duración más corta del programa de ejercicio.



COMENZAR A HACER EJERCICIO DESPUÉS DE UN INFARTO

El ejercicio hace que su corazón esté más fuerte, y esto es más importante después de un problema de corazón.

Antes de comenzar a hacer ejercicio, consulte con su médico acerca de cuánto y qué tipo de actividad es adecuada para usted. Cada persona es diferente y dependerá de varios factores que su cardiólogo podrá evaluar.

El ideal es que inicie un plan de Rehabilitación cardíaca si es posible para usted.

Las personas que participan en un programa de Rehabilitación tienen un 30% menos de eventos cardíacos fatales según el Colegio Americano de Cardiología.

Es recomendable hacer una prueba de esfuerzo en las primeras semanas después de un infarto para confirmar el estado del corazón ante el ejercicio, y conocer la respuesta de la frecuencia cardíaca, a fin de poder aconsejar el nivel de esfuerzo adecuado.

El mejor y más natural ejercicio es caminar, y deberá ser de baja intensidad y corta duración las primeras semanas, progresando de forma gradual.

Al mes ya se puede aumentar duración hasta llegar a los 40-60 minutos, aumentando la intensidad de forma muy gradual. No debe tener falta de aire, y si es así, debe bajar la intensidad del ejercicio.

Puede hacer otras actividades de bajo impacto como andar en bicicleta estática, nadar, yoga suave o tai chi. También puede incorporar ejercicio de fortalecimiento muscular, levantando pesas ligeras o bandas elásticas.

Su tiempo de recuperación depende de varios factores, como su edad, la condición de su corazón y del tratamiento que usted tiene.

Antes de comenzar su programa de Rehabilitación cardíaca, usted tendrá una evaluación para conocer cuánto ejercicio usted puede hacer de forma segura.

Hay que hacer una evaluación previa al programa de Rehabilitación Cardíaca, incluyendo una prueba de esfuerzo con el fin de disminuir riesgos y planificar adecuadamente el ejercicio.





CONOCER SINTOMAS DE ALERTA

Se debe detener el ejercicio físico si ocurre algo de lo siguiente:

- opresión, malestar o dolor típico en el centro del pecho o detrás del esternón, que puede extenderse a los hombros, cuello, mandíbula y/o brazos
- síntomas que recuerdan a anteriores ocasiones de angina de pecho
- mareos, aturdimiento o sensación de desmayo
- dificultad para respirar
- náuseas
- sudoración excesiva inusual
- palpitaciones asociadas con malestar
- fatiga inusual
- dolor de piernas que le hacen detenerse
- incapacidad física para continuar
- para personas con diabetes: temblores, hormigueo en los labios, hambre, debilidad, palpitaciones.

Las personas que experimentan estos signos o síntomas deben suspender la actividad física hasta que sea evaluado por su médico.

Todas las personas con enfermedad del corazón o diabetes deben ser provistos de un plan de acción por escrito para si hay dolor de pecho/malestar o control de los síntomas de la diabetes.

SEGURIDAD

Antes de comenzar su programa de Rehabilitación Cardíaca, usted tendrá una evaluación y una prueba de esfuerzo para determinar cuánto ejercicio usted puede hacer de forma segura.

Los riesgos de un problema cardíaco serio durante un programa de Rehabilitación Cardíaca son bajos.

Puede tener una lesión muscular y raramente una alteración del ritmo cardíaco. Su detección forma parte de la seguridad de la Rehabilitación Cardíaca y si sucede, se hablará con su cardiólogo para una evaluación antes de continuar el programa.

La fase 2, es extrahospitalaria, y dependiendo de la condición del paciente se hace monitorizado (con electrocardiograma) para mayor seguridad.



Es conveniente contar con supervisión médica y monitorización durante la rehabilitación cardíaca, especialmente en pacientes de cierto riesgo, con el objetivo de garantizar un aumento seguro en la intensidad del ejercicio hasta alcanzar niveles efectivos.

EFFECTIVIDAD

Hacer ejercicio muy suave probablemente no mejorará de forma significativa la condición física del corazón.

Se necesita un mínimo de intensidad. Esa intensidad se va buscando progresivamente en las sesiones durante la rehabilitación hasta encontrar la adecuada para usted. Mejorar la condición física del corazón normalmente puede tardar de 1 a 3 meses, dependiendo del estado inicial. Es conveniente al final del programa, una nueva prueba de esfuerzo para valorarla mejoría de condición física.

CONCLUSIÓN

Hoy en día no hay duda de que la Rehabilitación Cardíaca es una indicación de primera línea y produce beneficios para los pacientes con problemas cardíacos.

Además de perder el miedo a hacer ejercicio, la mejora de la condición física puede reducir el riesgo de mortalidad un 20% y el riesgo de nuevas hospitalizaciones un 28%, aparte de mejorar la calidad de vida.

Los pacientes normalmente quedan muy satisfechos con la Rehabilitación Cardíaca y continúan con una actividad física regular, con pautas aprendidas durante su programa.

Si usted tiene preguntas o dudas acerca de la Rehabilitación Cardíaca basada en el ejercicio para usted o un familiar, el equipo nuestro le puede ayudar.



**Visite nuestra página web
para contactar con un
especialista mediante una
Consulta Médica Online**

visite nuestro blog
medicodeldeporte.es

Rehabilitación Cardíaca
Clínica Juaneda +34 971 73 16 47
medicodeldeporte.es



†juaneda