

# LA UNIDAD DE REHABILITACIÓN CARDIOLÓGICA DEL HOSPITAL INFANTA ELENA

## POR UNA VIDA CARDIOSALUDABLE

Las enfermedades cardiovasculares (angina de pecho, infartos, etc) son la primera causa de mortalidad en el mundo occidental. El gran desarrollo en técnicas diagnósticas e intervencionistas, hace que aumente el número de pacientes que superan un episodio agudo. Como consecuencia, nos encontramos con un número mayor de personas que necesitan cuidados y orientación sanitaria.



### PROGRAMAS DE REHABILITACIÓN

Los programas de rehabilitación cardíaca entran dentro de la prevención secundaria y se realizan después de un evento cardiovascular. La Unidad de Rehabilitación Cardiovascular del Hospital Infanta Elena está formada por un equipo multidisciplinario sanitario compuesto por rehabilitadores, cardiólogos, fisioterapeuta, psicólogo, manteniendo una estrecha colaboración con otras especialidades médicas como endocrinología, neumología, psiquiatría, urología, nefrología, etc.

El objetivo del equipo es reducir la mortalidad, mejorar la calidad de vida, disminuir nuevos eventos cardíacos, evitar los deterioros psicológicos, favorecer la reincorporación laboral y facilitar el control óptimo de los factores de riesgo.

El programa comienza poco después del evento cardíaco y durante dos o tres meses los pacientes acuden entre semana para realizar ejercicios supervisados, fortalecimiento muscular, técnicas de relajación, terapia de grupo, clases educativas, controles médicos, etc. De esta manera pretendemos actuar a múltiples niveles: ejercicio físico, programa psicológico, educación sobre hábitos de vida, alimentación, conocimiento de la enfermedad y control de los principales factores de riesgo modificables como tabaquismo, alteraciones del colesterol, hipertensión arterial, diabetes, sedentarismo, obesidad, estrés y ansiedad.



"LA COLABORACIÓN DEL PACIENTE Y SU COMPROMISO EN MANTENER LAS PAUTAS CARDIOSALUDABLES DE POR VIDA ES FUNDAMENTAL PARA EL ÉXITO DEL PROGRAMA..."



## CAMBIO DE ESTILO DE VIDA

Sufrir un ataque al corazón o padecer problemas cardíacos puede servir para iniciar un estilo de vida nuevo y más saludable. Pero esto no resulta fácil sin ayuda, apoyo y asistencia sanitaria. Es fundamental que el paciente conozca y descubra su enfermedad y de esta manera saber cuales son sus limitaciones y como controlar sus miedos o angustias.

Los beneficios del ejercicio físico quedan claramente patentes en la mejoría y en el bienestar del paciente. Pero esta mejoría de la capacidad funcional del paciente puede ser tan solo pasajera si no se mantiene las pautas cardiosaludables y una actividad física con regularidad. La colaboración del paciente y su compromiso en mantener las pautas de por vida es fundamental para el éxito del programa y el bienestar del paciente..

Con respecto al programa de ejercicio físico, consideramos que ha de ser absolutamente individualizado en función de la capacidad física y el riesgo cardiovascular, tras un extenso chequeo medico y múltiples pruebas complementarias (pruebas de esfuerzo, ecocardiograma, analíticas, test psicológicos y de calidad de vida, etc.). A medida que progresa su estado físico, podremos incrementar el porcentaje de intensidad del ejercicio.

Nuestra obligación como sanitarios es intentar cambiar una forma de vivir insana y perjudicial, por una forma más cardiosaludable pero no solo en pacientes o enfermos, sino también en la población sana.

Muchos de nuestros hábitos de vida son factores de riesgo o desencadenantes de una enfermedad cardiovascular. Por tanto modificaciones en muchas de nuestras conductas o costumbres poco cardiosaludable, sería una sabia actitud. Las medidas más importantes y elementales para la población general son dejar de fumar, alimentación adecuada, actividad física regular y mejorar factores psicosociales desfavorables como el estrés o la ansiedad.

**DR. KOLDO VILLELABEITIA JAUREGUIZA**  
JEFE DE UNIDAD DE REHABILITACIÓN

**DRA. ISABEL DÍAZ BUSCHMANN**  
JEFA DE UNIDAD DE CARDIOLOGÍA