



Programa de Rehabilitació Cardíaca

Programa de
Rehabilitación Cardíaca



Programa de Rehabilitació Cardíaca

✔ La Rehabilitació Cardíaca es un programa d'exercici físic individualitzat i control dels factors de risc cardiovascular: colesterol, tensió arterial, diabetis, tabac, pes, etcètera. L'objectiu és aconseguir una recuperació íntegra, tant física com emocional, del pacient que ha patit un esdeveniment cardíac i millorar el seu pronòstic a l'adoptar un estil de vida saludable, que incloïxi l'activitat física regular.

✔ Al participar en aquest Programa, vostè aconseguirà:

1. Minimitzar els factors de risc cardiovascular i, en conseqüència, disminuir el risc de futures complicacions cardíacques.
2. Restaurar i/o incrementar el seu nivell d'activitat física.
3. Comprendre millor la seva malaltia, els seus efectes i la seva prevenció.
4. Gestionar millor la depressió i/o ansietat que, ben sovint, acompanyen la malaltia cardíaca.
5. Guanyar confiança en la seva habilitat per a assumir les activitats de la vida diària.

Avaluació inicial

✔ En una primera visita després de l'alta hospitalària es realitzarà una avaluació de la seva història clínica i dels factors de risc cardiovascular. En aquesta etapa es realitzarà una primera prova d'esforç que permetrà conèixer la seva capacitat física.

Activitat física

✔ A partir de l'avaluació inicial s'establirà una activitat física individualitzada, adaptada al seu nivell i que serà realitzada en aquest centre amb monitoratge i supervisió.

Educació i consell personal

✔ Rebrà informació sobre la seva malaltia i els factors de risc que és necessari modificar. Això inclou consell dietètic, control ponderal i suport en el maneig de l'estrès i en la deshabitució tabàquica. L'objectiu és ajudar-lo a realitzar els ajustaments necessaris per adoptar un estil de vida més saludable.

Seguiment

✔ Visites successives a la Consulta Externa de Cardiologia ens permetran avaluar els seus progressos i realitzar els ajustaments i modificacions necessaris per a assolir els objectius. Es realitzaran noves proves d'esforç per a guiar els increments al nivell d'activitat física.

Una vegada completada aquesta fase del Programa, es recomana continuar amb l'activitat física regular (no monitoritzada) i amb els controls a Cardiologia, la qual cosa l'ajudarà a mantenir un estil de vida saludable a llarg termini.

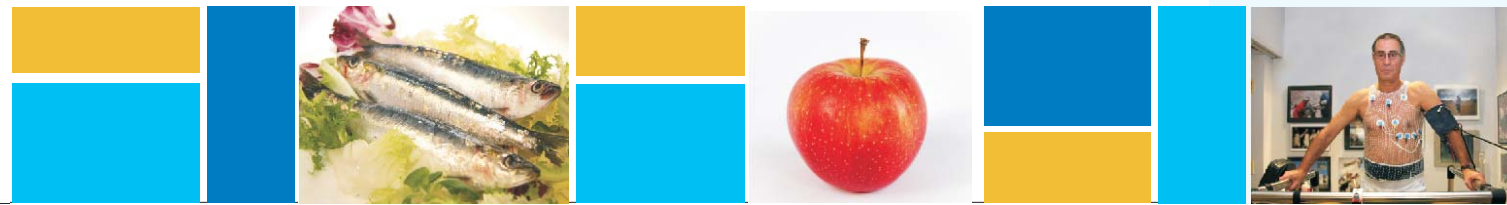
Quin és el millor moment per a iniciar el programa?

✔ Pot iniciar el Programa durant l'ingrés hospitalari o en el moment en què el seu metge de referència ho consideri oportú.

A qui va dirigit el programa?

✔ Aquest Programa està dissenyat per a persones que hagin patit un infart agut de miocardi o un procediment de revascularització coronària: angioplastia o cirurgia de bypass aortocoronari. També està indicat en pacients amb insuficiència cardíaca, angor crònic estable i en el postoperatori de cirurgia cardíaca.

✔ Finalment, els pacients diabètics o amb un risc cardiovascular global elevat també es beneficiarien de la participació en aquest Programa a l'adquirir nous hàbits saludables, modificant així el seu perfil de risc a llarg termini.

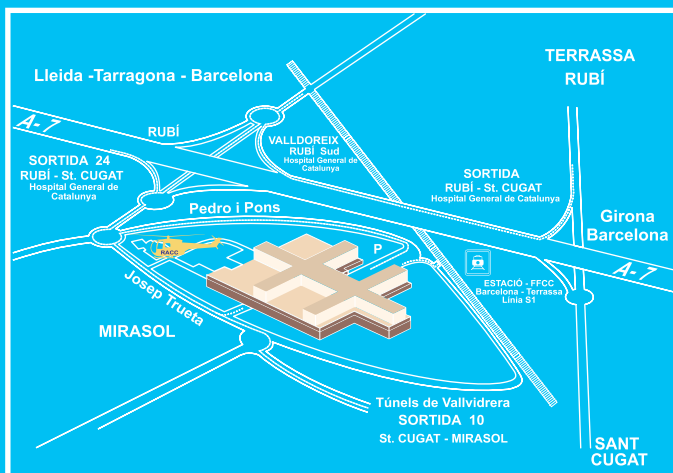


902 53 33 33
Citacions i informació



902 53 33 33

Informació / Información



Capiro, más de 16.000 profesionales y 120 centros en 9 países de Europa

www.capirosanidad.es

Programa de Rehabilitación Cardíaca

✓ La Rehabilitación Cardíaca es un programa de ejercicio físico individualizado y control de los factores de riesgo cardiovascular: colesterol, tensión arterial, diabetes, tabaco, peso, etcétera. El objetivo es conseguir la recuperación íntegra, tanto física como emocional, del paciente que ha sufrido un evento cardíaco y mejorar su pronóstico al adoptar un estilo de vida saludable, que incluya la actividad física regular.

✓ Al participar en este Programa, usted conseguirá:

1. Minimizar los factores de riesgo cardiovascular y, en consecuencia, disminuir el riesgo de futuras complicaciones cardíacas.
2. Restaurar y/o incrementar su nivel de actividad física.
3. Comprender mejor su enfermedad, sus efectos y su prevención.
4. Gestionar mejor la depresión y/o ansiedad que, con frecuencia, acompañan a la enfermedad cardíaca.
5. Ganar confianza en su habilidad para asumir las actividades de la vida diaria.

Evaluación inicial

✓ En una primera visita tras el alta hospitalaria, se realizará una evaluación de su historia clínica y de los factores de riesgo cardiovascular. En esta etapa se realizará una primera prueba de esfuerzo que permitirá conocer su capacidad física.

Actividad física

✓ A partir de la evaluación inicial se establecerá una actividad física individualizada, adaptada a su nivel y que será realizada en este centro con monitorización y supervisión.

Educación y consejo personal

✓ Recibirá información sobre su enfermedad y los factores de riesgo que es necesario modificar. Esto incluye consejo dietético, control ponderal y soporte en el manejo del estrés y en la deshabituación tabáquica. El objetivo es ayudarle a realizar los ajustes necesarios para adoptar un estilo de vida más saludable.

Seguimiento

✓ Visitas sucesivas en la Consulta Externa de Cardiología nos permitirán evaluar sus progresos y realizar los ajustes y modificaciones necesarias para alcanzar los objetivos. Se realizarán nuevas pruebas de esfuerzo para guiar los incrementos en el nivel de actividad física.

Una vez completada esta fase del Programa, se recomienda continuar con la actividad física regular (no monitorizada) y con los controles en Cardiología, lo que le ayudará a mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.

¿Cuál es el mejor momento para iniciar el programa?

✓ Puede iniciar el Programa durante el ingreso hospitalario o en el momento que su médico de referencia lo considere oportuno.

¿A quién va dirigido el programa?

✓ Este Programa está diseñado para personas que hayan sufrido un infarto agudo de miocardio o un procedimiento de revascularización coronaria: angioplastia o cirugía de bypass aortocoronario. También está indicado en pacientes con insuficiencia cardíaca, angor crónico estable y en el postoperatorio de cirugía cardíaca.

✓ Por último, los pacientes diabéticos o con un riesgo cardiovascular global elevado también se beneficiarían de la participación en este Programa al adquirir nuevos hábitos saludables, modificando así su perfil de riesgo a largo plazo.



902 53 33 33

Información y citaciones

