



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL



Cartilla de Rehabilitación Cardíaca

Pacientes Hospital Universitario San Ignacio

Derecho de autor © 2018

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de la presente obra por cualquier medio sea impreso, magnético y digital, sin la autorización escrita de los titulares del copyright o derecho de autor, bajo las sanciones establecidas en las leyes nacionales y tratados suscritos por Colombia.

© HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO

Dr. JULIO CÉSAR CASTELLANOS RAMÍREZ

Director General

Dr. GERARDO MÁRQUEZ ALARCÓN

Jefe Unidad de Cardiología

Dra. ANA MARÍA BARÓN OTERO

Médico Cardióloga

CARMEN BEATRIZ PEÑA ALFEREZ

Enfermera Rehabilitación Cardíaca

JULIE JOHANA ROJAS VILLAMIL

Enfermera Cirugía Cardiovascular

AVALADO POR LA UNIDAD DE NUTRICIÓN CLÍNICA DEL HUSI

AUTORES

© Carmen Beatriz Peña Alferéz

© Ana María Barón Otero

Imágenes y gráficos:

Freepik.es

Diseño y edición:

Oficina de Comunicaciones HUSI.
Bogotá, Colombia. 2018.



Objetivo

Brindar a los pacientes que han sufrido o tienen enfermedad del corazón, un reacondicionamiento físico que les permita retomar las actividades de la vida diaria, teniendo en cuenta las limitaciones relacionadas con su enfermedad.

¿Cuáles son los pacientes que se benefician de la Rehabilitación Cardíaca (RHC)?

Usted se beneficiará de la Rehabilitación Cardíaca si presenta:

Infarto: El infarto se produce por la formación de un coágulo que impide el paso de sangre a una parte del corazón.

Angina de pecho: Dolor tipo picada, o ardor en el pecho, o sensación de opresión en el pecho

Revascularización miocárdica: Cuando las arterias coronarias tienen obstrucciones severas, se utiliza una arteria del tórax o una vena de la pierna para hacer los puentes coronarios para facilitar la entrega de oxígeno al territorio comprometido.

Cambio valvular: En el corazón hay cuatro válvulas que permiten la entrada y salida de la sangre a las cavidades cardíacas. En la cirugía se repara o se cambia la válvula comprometida (ya sean biológicas o mecánicas).

Las válvulas son cuerpos extraños dentro del cuerpo, que en algunos casos favorecen la formación de coágulos. Por este motivo, el paciente debe tomar un medicamento llamado Warfarina, que no permite que la sangre coagule.

Si la válvula es biológica, se debe tomar el medicamento por tres meses y si es mecánica, debe ser





suministrada de por vida. Por esto, debe tener cuidados especiales.

Cada vez que el paciente requiera de un procedimiento odontológico o de cirugía, deben informarle a su odontólogo o médico para que ordene el antibiótico indicado para realizar la profilaxis que evite que la válvula se infecte.

Síncope: Pérdida de la conciencia y del tono muscular de manera espontánea que se recupera rápidamente.

FASES DE LA RHC

Fase I

Se realiza durante la hospitalización. En esta etapa se pueden incluir todos los pacientes con infarto agudo de miocardio o pacientes revascularizados que se encuentren en condición hemodinámica y eléctricamente estables.

El objetivo de esta fase es mantener el tono muscular y prevenir la hipotensión con los cambios de posición, disminuir el riesgo de trombosis venosa profunda y ajustar psicológicamente al paciente y a su familia, al evento en curso. El paciente realizará un ejercicio supervisado durante 10 minutos.

¡Es muy importante que nos informe cómo se siente, o si presenta alguna novedad!

Fase II

El objetivo de esta fase es lograr independencia en la actividad física y psíquica, dentro y fuera de la casa, que le permita retomar los roles familiares, sociales y laborales. Realizar ejercicio regularmente modifica los factores de riesgo.



Se realiza de manera ambulatoria dos o tres (2 o 3) veces por semana y la duración de cada sesión es de 40 minutos.

Se debe tener en cuenta una etapa de calentamiento, iniciando gradualmente el ejercicio, ya sea en la banda o en la bicicleta, aumentando su función cardíaca hasta el 75% de su capacidad máxima ($220 - \text{edad} \times 0.75$). Para terminar debe disminuir gradualmente la intensidad del ejercicio y simultáneamente la frecuencia cardíaca.

Fase III

Esta fase es muy importante donde usted debe realizar ejercicio mínimo cuatro (4) veces por semana para mantener el entrenamiento que ha adquirido. Puede realizar ejercicio de por vida siempre y cuando su estado de salud se lo permita.



FACTORES DE RIESGO

La enfermedad coronaria no se cura se controla; para ello, es necesario que se tengan en cuenta los factores y hábitos que se deban modificar, así como tomarse los medicamentos formulados, tal como fueron recetados por el médico tratante.

Factores de riesgo NO modificables

Edad: la enfermedad cardiovascular aumenta con la edad. Es muy importante mantener hábitos saludables para evitar que se presente un evento coronario en personas jóvenes.

Sexo: los hombres tienen más riesgo de presentar enfermedad coronaria; las mujeres al llegar a la menopausia igualan este riesgo.



Herencia: si alguno de los familiares como padres, hermanos o abuelos ha tenido enfermedad coronaria, aumenta el riesgo.

Raza: Existen factores de riesgo más acentuados en algunas razas que predisponen a un mayor riesgo de enfermedad coronaria.

Factores de riesgo modificables

Es muy importante tener en cuenta que hay factores de riesgo que usted puede modificar, lo que le ayuda alcanzar su recuperación y a mantener un adecuado estado de salud, como:

Sobrepeso:

La función del corazón es la de bombear la sangre oxigenada a todos los tejidos del cuerpo. Si su peso aumenta, así mismo aumentará el trabajo del corazón para suplir las demandas de oxígeno de su cuerpo. El aumento de peso favorece que la presión arterial suba al igual que los niveles de colesterol.

Sedentarismo:

El sedentarismo no permite que nuestro organismo funcione de manera adecuada. Por lo que es recomendable que realice ejercicio de manera regular, al menos cuatro (4) veces por semana. Regálese entre 30 a 40 minutos como mínimo, para disfrutar de su cuerpo, mientras se ejercita en un ambiente cómodo.

- Recuerde que debe tener zapatos y ropa adecuados que le faciliten y hagan más placentero el ejercicio, la hidratación es muy importante antes, durante y después del ejercicio (preferiblemente agua sin gas).
- Si ha comido, debe esperar mínimo una hora para hacer el ejercicio.

Tabaquismo:

Una persona que fuma tiene el doble de probabilidad de presentar un infarto, que el que no fuma.



El fumar disminuye el diámetro de los vasos, aumenta la presión arterial y el trabajo que debe hacer el corazón, favorece la acumulación de grasa en las arterias. Además produce daño en los pulmones y con esto la presencia de enfermedades.

Estrés:

El estrés es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Una persona al estar estresada libera sustancias estimulantes que aumentan la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, obligando a que el corazón haga un mayor esfuerzo.

- Tenga una actitud optimista ante la vida.
- Programe sus actividades de manera que las pueda distribuir cada día de la semana.
- Evite enojarse.



OTRAS ENFERMEDADES

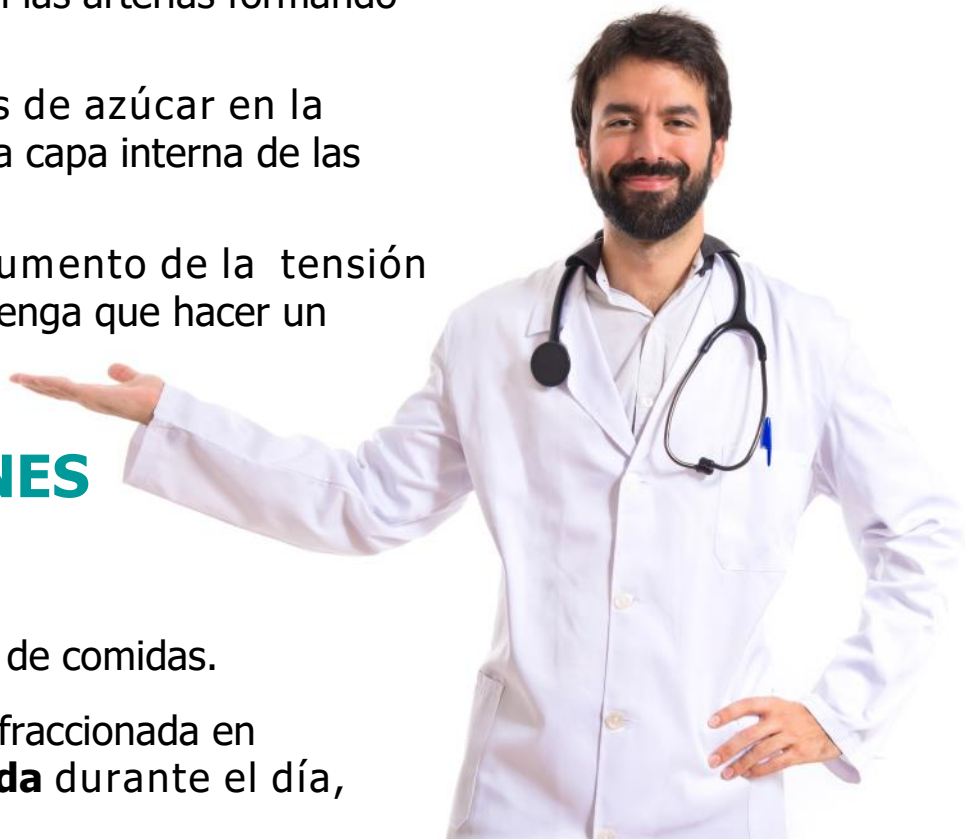
Dislipidemia: cuando los niveles de colesterol están elevados se acumula en las arterias formando placas.

Diabetes: niveles elevados de azúcar en la sangre, aceleran el daño en la capa interna de las arterias.

Hipertensión arterial: el aumento de la tensión arterial hace que el corazón tenga que hacer un esfuerzo mayor.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1. Establezca un horario fijo de comidas.
2. Realice una alimentación fraccionada en **cinco tiempos de comida** durante el día,



para generar mayor saciedad y controlar el peso.

3. Realice sus comidas en un ambiente agradable, coma despacio, mastique muy bien, no realice otra clase de actividad mientras come.
4. Disminuya el consumo de azúcar, miel o panela. No consuma chocolates, chocolatinas, arequipe, milo, bocadillo, entre otros. Puede utilizar para endulzar un edulcorante sin calorías (Sucrax, Splenda, Sabro, Stevia), puede consumir chocolate sin azúcar y bajo en grasa.
5. No consuma bebidas gaseosas, té con azúcar, jugos industrializados, bebidas alcohólicas.
6. Reemplace el consumo de pan blanco por pan integral, galletas o tostadas integrales, o arepa de maíz.
7. Elija una harina por tiempo de comida principal (arroz, papa, yuca, plátano, pasta, arepa, granos).



8. Incremente el consumo de frutas y verduras, preferiblemente crudas y enteras, estas poseen gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra, sustancias necesarias para el mantenimiento de su salud.
9. Prepare sus alimentos con aceite de girasol o canola, use como aderezo para las ensaladas aceite de oliva.
10. Evite las preparaciones con alto contenido de grasa, prefiera consumir sus alimentos asados, a la plancha, al vapor, cocidos con poca adición de aceites.
11. Seleccione carnes con bajo contenido de grasa, retire la grasa visible antes de cocinar el alimento (piel de pollo y pescado) y evite el consumo de



productos de salsamentaria, chicharrón y chorizo.

12. No consuma salsas que tengan como base la grasa (mayonesa, salsa tártara o rosada).
13. Evite el consumo de productos de paquete (papas, chitos, chicharrones), productos de pastelería como bizcochos, hojaldres, ponqués, buñuelos, tortas con crema.
14. Evite el consumo de grasas sólidas como manteca, mantequilla o margarina, queso crema.
15. Disminuya el uso de sal en la preparación de las comidas y no coloque el salero sobre la mesa. Disminuya el consumo de enlatados y alimentos procesados. Evite el consumo de embutidos (salchicha, jamón, mortadela, etc.).
16. Evite el consumo de sal de ajo, bicarbonato, salsa de soya, pastillas industriales para condimentar como caldos de cubo, sopas instantáneas, salsas industrializadas, pasta de tomate, mostaza, mayonesa, margarina o mantequilla con sal, productos de paquetes y aderezos industriales para ensaladas.

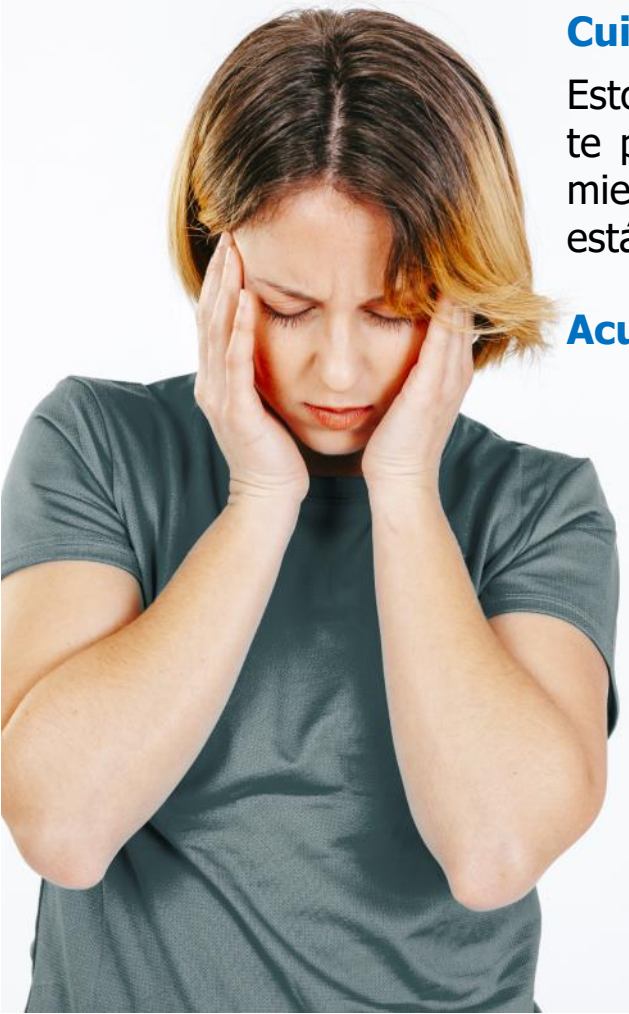
17. Una forma de mejorar el sabor de las comidas, eliminando la sal, es usar condimentos naturales como el zumo de limón, ajo, tomillo, laurel, romero, orégano, comino, pimienta, perejil, vinagre, clavo de olor, canela y vainilla.
18. Recuerde realizar actividad física o ejercicio en forma moderada cuatro (4) veces por semana durante mínimo 40 minutos. Es importante aumentar el tiempo o la intensidad de acuerdo a su progreso. La actividad física puede ser caminar, practicar el deporte de su preferencia, bailar o nadar.

¡Organice su tiempo de manera productiva en su trabajo!

EN EL POSOPERATORIO MEDIATO

Mientras inicia la rehabilitación cardíaca debe usar el incentivo respiratorio 20 veces cada hora, permanecer la mayor parte del día sentado, no acostado y realizar caminatas gradualmente.

Recuerde que al levantarse debe hacerlo por pasos y despacio para evitar el mareo; primero, colocarse de medio lado, luego sentado y por último de pie.



Cuidados con la anticoagulación

Estos son algunos cambios que usted como paciente puede detectar, los cuales indican que el tratamiento no está funcionando adecuadamente o se está presentando alguna complicación.

Acuda a Urgencias si presenta:

- Hemorragia nasal.
- Orina con sangre.
- Materia fecal con sangre o completamente negra.
- Moretones en cualquier parte del cuerpo.
- Vómito con sangre.
- Dolor de cabeza.

En caso de presencia de sangrado severo, poner un vendaje en la zona afectada, hacer compresión e inmediatamente acudir al servicio de urgencias más cercano.

Si presenta otro de los signos de alarma acudir de manera rápida al **servicio de urgencias** más cercano, no olvidar llevar fórmula médica e **informar** el medicamento anticoagulante que consume la persona.

Recuerde

- Debe evitar las caídas o golpes en el hogar o en cualquier otro lugar, ya que esto puede desencadenar un sangrado.
- No aplicar inyecciones intramusculares.
- Es importante que si usted va a ser sometido a una cirugía, le informe a su médico que se encuentra tomando este tipo de medicamento para que se lo ajusten antes del procedimiento.
- En cuanto al cepillado de dientes, debe procurar usar un cepillo de cerdas suaves, para evitar el sangrado de encías.
- Es importante que durante el día se lubrique la piel e inspeccione la aparición de hematomas o morados.
- Es importante que asista a los controles médicos para que se revise constantemente si la dosis de anticoagulante es adecuada, junto con un examen de sangre INR que indica cómo está la coagulación en la sangre.

- La toma de este medicamento siempre debe realizarse a la misma hora y la dosis es según la recomendación médica.
- Debe acudir puntualmente a la toma de muestras de sangre ordenadas por el médico, e informar el resultado a la unidad de cirugía cardiovascular. Esto es importante, ya que con los resultados se ajusta la dosis del medicamento.

Signos de alarma por los cuales deba consultar al hospital nuevamente:

- Dolor de pecho fuerte incapacitante, tipo picada, opresión o palpitaciones.
- Dificultad respiratoria.
- Perdida del estado de la conciencia.
- Herida quirúrgica con signos de infección (enrojecimiento, salida de material purulento, calor local, etc.).
- Fiebre.
- Inflamación de los miembros inferiores.



