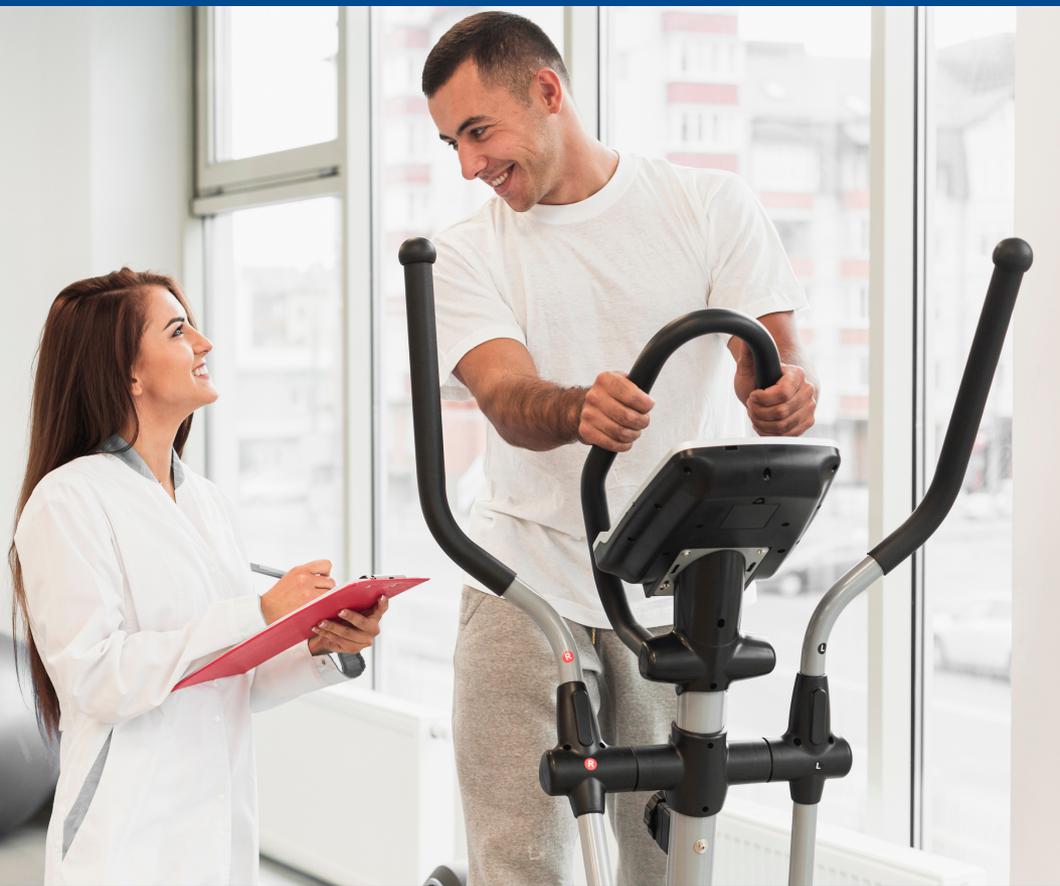


Cartilla de Rehabilitación cardiovascular



Unidad de Cardiología
Servicio de Rehabilitación Cardíaca



HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO

CIENCIA Y TECNOLOGÍA CON PROYECCION SOCIAL

Derecho de autor © 2022

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. REINALDO GRUESO ANGULO
Director Científico

Dr. ÁNGEL GARCÍA PEÑA
Jefe Unidad de Cardiología

© **AUTORES**

John Mercado Avilez
Enfermero Rehabilitación Cardíaca
Unidad de Cardiología

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Oficina de Comunicaciones Hospital Universitario San Ignacio

BOGOTÁ D.C., 2022

Rehabilitación cardíaca

Es un ejercicio de entrenamiento físico programado, personalizado, supervisado y controlado, por un equipo multidisciplinario en salud.

Objetivo

Contribuir al mejoramiento de la condición física, psíquica y social de los pacientes que tienen enfermedad cardiovascular, ayudándolos a recuperar un rol activo dentro de la sociedad, por medio de la intervención de un grupo interdisciplinario experto en el área.

¿Cuándo se hace?

- Infarto agudo del miocardio.
- Revascularización miocárdica.
- Cambio valvular.
- En presencia de enfermedad cardiovascular.
- Falla cardíaca.
- Trasplante cardíaco.
- Cierre de comunicación interauricular o ventricular.

¿Cuáles son los beneficios?

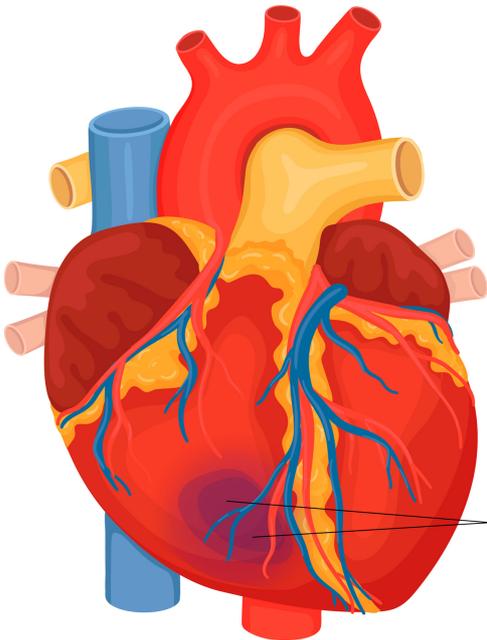
- Disminuye la mortalidad.
- Mejora la capacidad del ejercicio.
- Reduce síntomas como angina, dolor de pecho, disnea, ahogo.
- Controla los factores cardiovasculares.
- Logra la adherencia al tratamiento farmacológico y no farmacológico, permitiendo tomar medidas correctivas.

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

Tenga en cuenta los siguientes signos de alarma referentes a una posible complicación posterior a la rehabilitación. En caso de presentarlos consulte el servicio de urgencias más cercano.

- Dolor torácico.
- Infarto.
- Angina.
- Fatiga.
- Palpitaciones.
- Arritmia.
- Variaciones en los signos vitales.
- Desmayos.
- Inflamación en piernas.
- Ahogo.

¿Qué es un infarto?



Es la muerte de una porción del músculo cardíaco que se produce cuando se obstruye completamente una arteria coronaria, e impide el paso de la sangre con oxígeno.

¿Cuáles son las causas?

- Obstrucción de las arterias coronarias por acumulación de grasa en sus paredes.
- Coágulos de sangre.
- Estrechez de la arteria por compresión del músculo cardíaco.

¿Cuáles son los síntomas?

- Dolor y opresión fuerte en el pecho que puede llegar hasta la mandíbula, el cuello, la espalda, el brazo izquierdo y la región abdominal.
- Mareo.
- Sudoración.
- Náuseas o vómito.
- Dificultad para respirar.



¿Cuáles son los factores de riesgo?

Modificables

- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Tabaquismo.
- Alcoholismo.
- Sedentarismo.
- Sobrepeso.
- Estrés.

No modificables

- Edad.
- Sexo.
- Herencia.
- Raza.

Tratamiento farmacológico

Tome los medicamentos según la indicación médica y tenga en cuenta:

- Nombre del medicamento.
- Presentación.
- Dosis indicada.
- Fecha de vencimiento.
- Para qué sirve cada uno.
- Horarios de administración.



Nutrición

- Establezca un horario fijo de comidas.
- Mantenga una alimentación fraccionada en cinco tiempos de comida durante el día.
- Coma despacio.
- Mastique bien.
- Evite realizar otra actividad mientras come.
- Disminuya el consumo de azúcar, miel y panela.
- No consuma chocolate, arequipe, milo, bocadillo, bebidas gaseosas, jugos industrializados, ni bebidas alcohólicas.



- Use endulzante sin calorías.
- Reemplace el consumo de pan blanco por pan integral, galletas, tostadas integrales o arepa de maíz, etc.
- Elija una harina por tiempo de comida (arroz, papa, yuca, plátano, pasta, arepa o granos).
- Incremente el consumo de frutas y verduras, preferiblemente crudas y enteras.
- Evite el consumo de grasas de origen animal, si le gusta la proteína animal retire la grasa visible. Consúmlala asada, a la plancha, al vapor o cocida con poco aceite.
- Evite el consumo de paquetes, enlatados, embutidos, salsas, chicharrón y chorizos.



Ejercicio

- Realice actividad física cardiovascular 30 minutos diarios, tipo caminata, bicicleta o natación.
- Realice un calentamiento previo de mínimo 5 minutos.
- Aumente la intensidad del ejercicio de manera gradual, de ser posible controle su frecuencia cardíaca.
- Al finalizar, disminuya la intensidad del ejercicio por un periodo de tiempo mínimo de 5 minutos hasta parar.
- Controle su presión arterial antes y después de realizar el ejercicio.



**Hospital Universitario San Ignacio
Servicio de Rehabilitación Cardíaca**

**Tel: (601) 5946161 Ext: 2900 - 2903
Cra. 7 # 40-63 piso 5
Bogotá D.C. Colombia**

www.husi.org.co

**Diagramación
Oficina de Comunicaciones**

2022



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGÍA CON PROYECCIÓN SOCIAL