

Nutrición

- Establezca un horario fijo de comidas.
- Disminuya el consumo de azúcar, no consuma bebidas gaseosas, jugos industrializados, ni bebidas alcohólicas.
- Evite productos de panadería.
- Elija una harina por tiempo de comida.
- Incremente el consumo de frutas, verduras, preferiblemente crudas y enteras.
- Evite el consumo de grasas de origen animal, o retire la grasa visible, consúmalos asados, a la plancha, al vapor, cocidos con poco aceite.
- Evite el consumo de paquetes, enlatados, embutidos, salsas.



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



Rehabilitación cardiovascular



**Unidad de Cardiología
Servicio de Rehabilitación Cardíaca**



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?

En presencia de enfermedad cardiovascular o cirugías del corazón.

¿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?

Angina, dolor de pecho, fatiga, ahogo, arritmia, variación en los signos vitales e infarto.

¿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, etc.

¿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.

Control de Factores de Riesgo

Sobrepeso

Estrés

Hipertensión arterial

Sedentarismo

Diabetes

Alcohol

Tabaquismo

Colesterol

¿Cuál es el tratamiento?

Medicamentos

Tome los medicamentos según indicación médica. Tenga presente nombre del medicamento, presentación, dosis indicada, para que sirve cada uno, y los horarios de administración.