
REHABILITACION CARDIACA INSVACOR

(Instituto Valenciano del Corazón)

Programa Comunitario de Rehabilitación Cardíaca Fase III



¿Qué es la rehabilitación cardiaca?

Los programas de rehabilitación cardiaca son sistemas terapéuticos multifactoriales destinados a personas que padecen enfermedades del corazón. Con la práctica de ejercicio físico programado y la actuación sobre los factores de riesgo cardiovascular, se consigue un enlentecimiento en la progresión de la arteriosclerosis y una disminución de nuevos episodios coronarios, así como del número de hospitalizaciones y de la mortalidad por cardiopatía isquémica, mejorando tanto la sensación de bienestar como la reinserción sociolaboral.

¿Qué enfermedades pueden mejorar con los programas de rehabilitación cardiaca?

Todas las enfermedades que afecten al sistema cardiovascular, como son:

- La angina de pecho.
- Tras infarto de miocardio.
- Insuficiencia cardiaca congestiva.
- Después de una cirugía cardiaca.
- Tras un trasplante de corazón.
- Edad > 45 años con 2 ó más factores de riesgo cardiovascular
- Tras Angioplastia con o sin stent.
- Pacientes portadores de Marcapasos.
- Enfermedad cardiaca congénita.
- Arritmias.
- Enfermedad cardiaca reumática.

¿En que momento se debe iniciar la rehabilitación Cardiaca?

La rehabilitación cardiaca consta de tres fases.

La Fase I: Fase de ingreso hospitalario dirigida a no perder masa muscular o elasticidad con el reposo. Se intenta que sea corta, con movilizaciones tempranas, apoyo psicológico al paciente y a su entorno familiar.

La Fase II: Periodo más importante de la rehabilitación y se inicia tras el alta hospitalaria comprendiendo los dos primeros meses.

Se procede a programar el nivel de ejercicio de cada paciente según sus características clínicas y prueba de esfuerzo, intentando evitar complicaciones. Se introducen los conocimientos que sobre la enfermedad deben tener, los métodos para control de los factores de riesgo en sus vertientes alimenticias, psicológicas y físicas. Así mismo se debe incluir conocimientos sobre actuaciones de emergencias (RCP, DEA, tratamiento con nitritos, etc.)



La Fase III: Debe durar toda la vida del paciente. Intenta una reintegración del paciente a su entorno socio-laboral y familiar. Se debe continuar con el programa aprendido, siendo controlado periódicamente por unidades de apoyo multidisciplinarias (Médicos de cabecera, cardiólogos, psicólogos, fisioterapeutas, dietistas, etc.).

¿Quién forma el equipo de rehabilitación cardiaca?

Los programas de rehabilitación cardiaca – Fase III- se realizan de forma ambulatoria, y se deben integrar en Centros deportivos tanto públicos como privados. Muchos profesionales cualificados forman parte del equipo de rehabilitación cardiaca, incluyendo algunos o todos de los siguientes:

- Cardiólogo.
- Médico Generalista
- Enfermería/DUE de rehabilitación.
- Psicólogo o el psiquiatra
- Fisioterapeuta.
- Dietista.
- Terapeuta ocupacional.....

¿En que consiste el programa de rehabilitación cardiaca?

Se diseña para cada paciente en particular, según sus características clínicas y físicas, y según el resultado de su prueba de esfuerzo. Es un programa integral y estará supervisado por un médico cardiólogo y un equipo de especialistas en fisioterapia.

La rehabilitación cardiaca debe contener las siguientes actividades:

- Programa progresivo de ejercicios para mejorar la forma física y la capacidad funcional.
- Charlas de educación para la salud, para asesorar en los cambios de hábitos de vida:
 - Cursos de deshabituación tabáquica.
 - Clases de alimentación.
 - Aprendizaje de técnicas de relajación y entrenamiento en habilidades para afrontamiento del estrés.
- Ayuda a la reincorporación a su trabajo.

- En todas estas facetas adquiere una enorme importancia y protagonismo el **VOLUNTARIADO EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**.

Con el apoyo de la Sociedad Valenciana de Cardiología

INFORMATE

INSVAC ♥ R

Pza. Dramaturgo Faust i H. Casajuana, 2 bajo.46003 Valencia
Apdo. Correos 919. 46080 Valencia
Tel.96.391.57.92
E-mail : correo@insvacor.es
Web: www.insvacor.es

¿Qué es INSVACOR?

Es una institución benéfica sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública; plenamente reconocida y legalizada cuyos fines son el estudio y la lucha contra enfermedades cardíacas en la Comunidad Valenciana. Es una asociación filial de la Fundación Española del Corazón y participada en su Junta Directiva por la Sociedad Valenciana de Cardiología.

INSVACOR fue fundado el 3 de Abril de 1984 e inscrita en el Registro de Asociaciones del Ministerio del Interior el 19 de Julio de 1984 con el número 55.835. Su CIF es G-4634519.