



CLINICA DE MARLY




CLÍNICA DE MARLY  
JORGE CAVELLIER GAVIRIA



*Marly, Cuida su Salud*



# CARTILLA REHABILITACIÓN CARDÍACA



*Para nosotros es un gusto acompañarlos,  
guiarlos, ayudarlos y brindarles apoyo en el  
proceso de rehabilitación cardiopulmonar.*

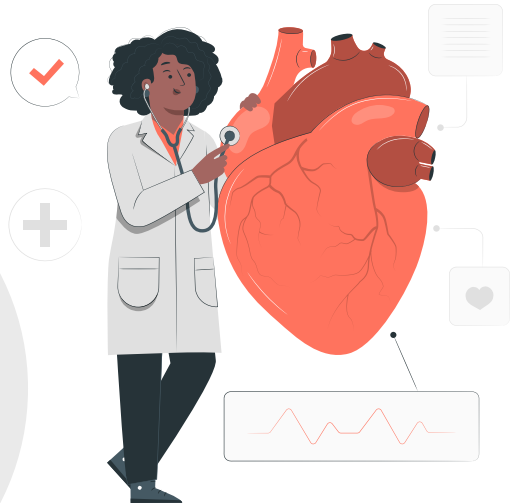
*Esta cartilla está dirigida a pacientes, familiares  
y cuidadores con el fin de informar y despejar  
dudas sobre el tratamiento y recomendaciones  
generales sobre patologías cardíacas.*



# Conozcamos más de nuestro corazón:

El corazón es un músculo cuya función principal es transportar sangre que contiene oxígeno y nutrientes a través de las arterias a los diferentes tejidos y órganos del cuerpo.

Las arterias que nutren al corazón se denominan arterias coronarias; cuando se enferman son los responsables de los infartos del corazón.

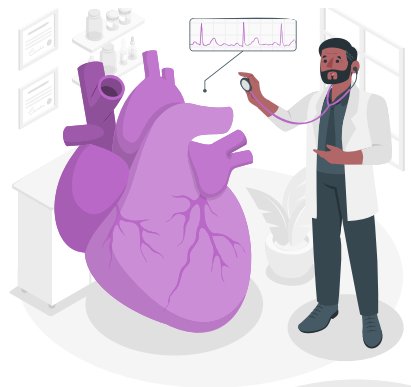


Existen factores que aumentan la posibilidad de presentar una enfermedad en el corazón, los cuales se denominan Factores de riesgo cardiovascular. Estos pueden ser modificables y no modificables.

Factores de riesgo modificables	Factores de riesgo no modificables
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tabaquismo.</li><li>• Sobrepeso.</li><li>• Poca actividad física.</li><li>• Aumento de colesterol o lípidos (grasas).</li><li>• Diabetes.</li><li>• Hipertensión arterial.</li><li>• Estrés.</li><li>• Entre otros</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edad &gt; 50 años hombres y 55 años mujeres.</li><li>• Genética.</li><li>• Raza.</li></ul>

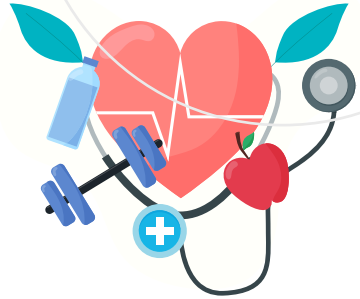
## Enfermedades más frecuentes del Corazón

- Infarto del miocardio
- Lesiones de las válvulas
- Alteraciones del ritmo cardíaco (*arritmias*)
- Pérdida del fuerza del corazón (*falla cardíaca*)
- Inflamación del músculo cardíaco (*miocarditis*)
- Sincope



# ¿Qué es la rehabilitación cardíaca?

Es un programa multidisciplinario (fisiatría, terapia física, nutrición, psicología) para pacientes con alguna enfermedad cardiovascular cuyo objetivo principal es brindar educación tanto al paciente como a su entorno sobre los factores de riesgo cardiovascular así como dar inicio a un proceso de ejercicio supervisado con el objetivo de medir la capacidad física, determinar el riesgo cardiovascular con el ejercicio y realizar una prescripción de este de una manera individualizada para lograr una mejoría en su sintomatología, su funcionalidad y así mismo en la calidad de vida.



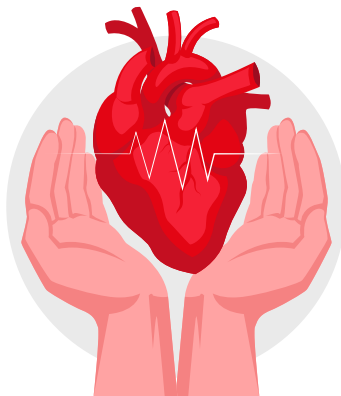
## ¿Qué pacientes se benefician del proceso de rehabilitación cardíaca?

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

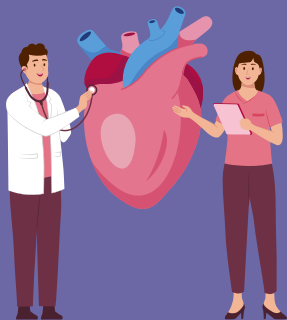


# ¿Cómo se enferma el corazón?

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel mundial y en la mayoría de casos estas enfermedades se relacionan a malos hábitos de vida.



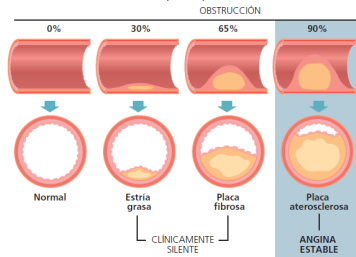
## Algunas de las enfermedades cardiovasculares mas comunes son:



- ✦ **Enfermedad coronaria:** si se obstruyen las arterias que llevan la sangre al corazón.
- ✦ **Valvulopatías:** si se afectan las válvulas cardiacas.
- ✦ **Arritmias:** alteraciones del ritmo eléctrico del corazón.
- ✦ **Cardiopatías congénitas:** alteraciones de la anatomía del corazón desde el nacimiento.
- ✦ **Insuficiencia cardiaca:** el sistema circulatorio se hace ineficiente para la respuesta a las necesidades.
- ✦ **Enfermedad arterial oclusiva crónica:** afectación en cualquier localización de las arterias.

# Patologías que son objeto de rehabilitación cardíaca

Manifestaciones clínicas de la cardiopatía isquémica



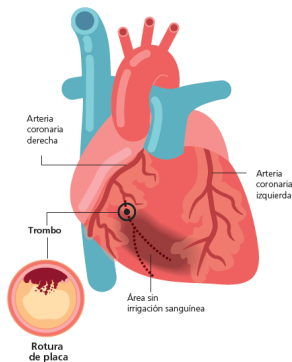
## Angina estable:

Es el síntoma más característico de la cardiopatía isquémica, se define como un dolor opresivo generalmente torácico que se irradia a brazo izquierdo, generalmente desencadenado por esfuerzo físico o estrés.

## Infarto:

El músculo del corazón necesita oxígeno para sobrevivir. Un infarto agudo del miocardio se presenta cuando no llega la cantidad de sangre oxigenada al corazón, situación que normalmente se presenta por la obstrucción de los vasos que permiten el flujo de sangre al corazón.

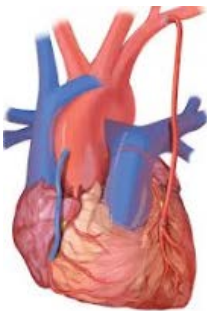
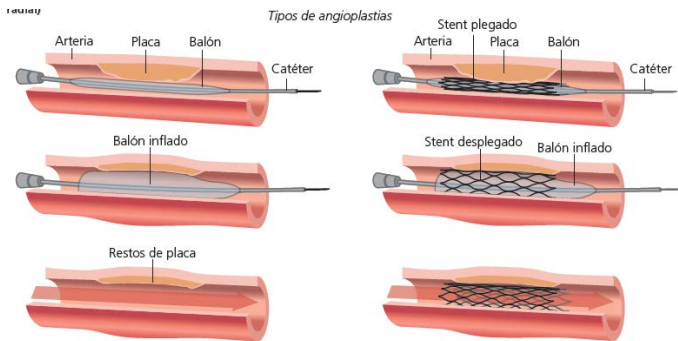
Esta obstrucción en la mayoría de veces se genera por la formación de una placa de colesterol que crece hasta obstruir la arteria, incluso pueden romperse generando un trombo que causa el infarto.



## Stent Coronario:

El estrechamiento de los vasos y arterias impiden que la sangre fluya generando lesiones graves, existen fármacos muy eficaces, pero en algunas situaciones es necesario intervenir mecánicamente mediante la cirugía cardiaca (Bypass) o mediante a angioplastia coronaria (stent).

Los stents son dispositivos metálicos que se introducen en las arterial para evitar la oclusión o cierre brusco de la arteria posterior.



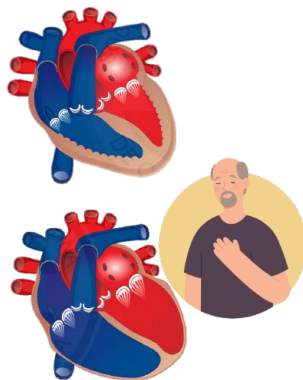
## By-pass:

Puente coronario: consiste en conectar la aorta con la arteria coronaria enferma, sobrepasando la obstrucción por medio de una vena, permitiendo así el paso de sangre hasta la zona del corazón que antes no la recibía de manera suficiente.

## Falla cardiaca:

Afección cardiaca en la que el corazón no tiene la capacidad de bombear la cantidad de sangre necesaria para satisfacer las demandas del organismo, esto puede estar ocasionado por dificultad en la contracción del músculo cardíaco, por dificultad en el llenado de las cámaras del corazón o ambos.

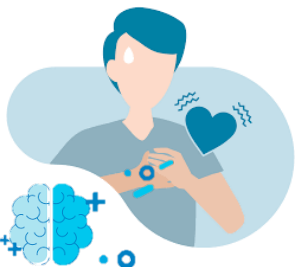
La intolerancia al ejercicio, la fatiga crónica y la incapacidad de realizar actividades son algunas de las manifestaciones de la insuficiencia, la adherencia al programa de rehabilitación en estos pacientes muestra resultados seguros y beneficiosos como mejoras significativas en la calidad de vida, la capacidad funcional, la mejora en el rendimiento y la reducción de hospitalizaciones relacionadas a la enfermedad.



## Síncope:

El síncope es una pérdida transitoria de la conciencia debido a una hipoperfusión cerebral transitoria, que se caracteriza por un inicio rápido, corta duración y recuperación espontánea completa. El síncope de origen cardiovascular es la causa más frecuente que generalmente se relaciona a presencia de arritmias ya que estas pueden provocar una descompensación hemodinámica que causa un descenso crítico del gasto cardíaco y del flujo sanguíneo cerebral.

La actividad física es beneficiosa para mejorar la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, lo que puede ayudar a prevenir las caídas y lesiones asociadas con el síncope, y disminuir los episodios y/o los síntomas asociados a los eventos sincopales.



# Fases de Rehabilitación



## Fase I

### Duración

Durante la hospitalización (48 horas posteriores al evento agudo hasta el alta hospitalaria).

### Objetivo

Prevenir desacondicionamiento, evitar efectos del reposo prolongado, evitar complicaciones respiratorias y tromboembólicas, apoyándonos con la educación al paciente y su familia sobre la enfermedad y los cuidados básicos.

### Componentes

- Educación
- Movilización temprana
- Evaluación de salud mental
- Evaluación de hábitos nutricionales



## Fase II

### Duración

Etapa ambulatoria, Puede variar desde las 24 hasta las 72 sesiones, sin embargo esto dependerá de la evolución de cada persona.

### Objetivo

Realizar entrenamiento en ejercicio y hábitos de vida saludables para mejorar la capacidad física y funcionalidad del paciente, lograr la modificación de los factores de riesgo y lograr la autoconfianza del paciente después del evento cardíaco.

### Componentes

- Test de ejercicio mediado por síntomas
- Prescripción de ejercicio
- Entrenamiento en ejercicio





### Fase III

#### Duración

Fase de mantenimiento, el paciente aplica de manera autónoma lo aprendido en la fase II, será controlado una vez por semana durante doce semanas.

#### Objetivo

Mantener la capacidad funcional, continuar con el plan de ejercicios, tener un control de la tensión arterial, la glicemia, el colesterol y el peso con una adecuada nutrición, fomentando así el bienestar psicológico.

#### Componentes

- Test de ejercicio
- Seguimiento a hábitos de vida saludables y de realización de ejercicio.



## Fase IV

### Duración

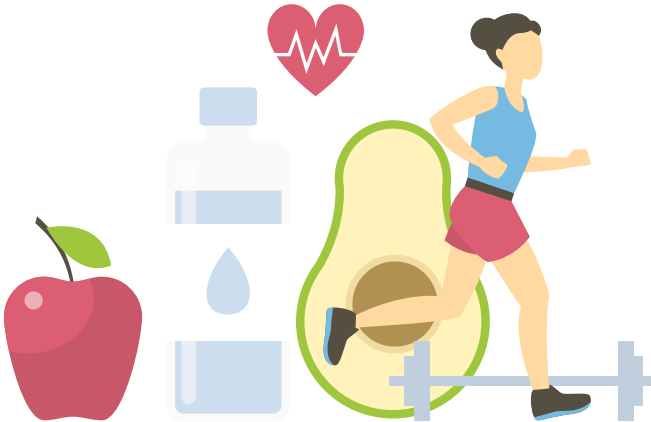
Esta última fase es indefinida, sus controles son cada tres meses.

### Objetivo

Ayudar al paciente a mantener un estilo de vida saludable, un control metabólico, control de la realización de actividad física, reforzando la educación impartida ayudando así al paciente en las dificultades para desprenderse de los malos hábitos; motivándolo a generar estrategias para mantener estilo de vida saludable.

### Componentes

- Educación y evaluación de hábitos de vida saludables.
- Evaluación de realización de ejercicio.



## ¿Cuánto dura el programa?



El programa tiene una duración que es individualizada dependiendo de variables propias de la persona (edad, funcionalidad, fragilidad, compromiso osteomuscular), el tipo de la enfermedad cardíaca, la severidad de ésta y su compromiso en la vida diaria.

Puede variar desde las 24 hasta las 72 sesiones, sin embargo esto dependerá de la evolución de cada persona.

## ¿Cuáles son los componentes de la rehabilitación cardíaca?



- 1 Evaluación del paciente.
- 2 Educación sobre factores de riesgo cardiovascular.
- 3 Educación sobre la enfermedad.
- 4 Educación sobre la toma adecuada de los medicamentos y su función.
- 5 Educación y entrenamiento en ejercicio controlado.
- 6 Intervención por psicología para favorecer la salud mental.
- 7 Intervención por nutrición para entrenamiento en hábitos nutricionales adecuados.



## ¿Qué es el ejercicio?

Es un conjunto de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos cuyo objetivo es mejorar o mantener la aptitud física y la salud.

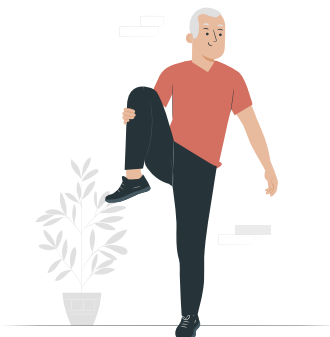


## Existen múltiples beneficios, como por ejemplo...

- ✔ Disminuye el riesgo cardiovascular.
- ✔ Fortalece el corazón, los pulmones, huesos y músculos.
- ✔ Da más energía.
- ✔ Control de peso, los niveles de azúcar y la presión arterial.
- ✔ Ayuda a manejar el estrés y sentirse optimista.
- ✔ Favorece la conciliación y el sueño reparador.

## Motívese a realizar ejercicio:

Usted no tiene que ser un deportista para disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, poco a poco se ira sintiendo mucho mejor, con más vitalidad, energía y ganas de seguir entrenando.





# Que debe tener en cuenta para realizar el ejercicio?

- 🔸 **Calentamiento:** Por lo menos 10 minutos antes de comenzar el ejercicio.
- 🔸 **Ejercicio:** mínimo 30-40 minutos.
- 🔸 **Enfriamiento:** Por lo menos 10 minutos luego del ejercicio.
- 🔸 Durante el ejercicio se debe tener en cuenta tomar el pulso antes, durante y después.



## Parámetros del ejercicio:



- 🔸 **Frecuencia:** el ejercicio se debe realizar todos los días.
- 🔸 **Intensidad:** se debe realizar una intensidad moderadamente fuerte.
- 🔸 **Tiempo:** mínimo 150 minutos / semana.
- 🔸 **Tipo:** debe realizar ejercicio aeróbico o cardiovascular (bicicleta, elíptica, etc.) y de fortalecimiento (pesas, bandas elásticas, etc.) según las indicaciones médicas.



# Tenga cuenta estas recomendaciones durante las sesiones de ejercicio:



- Usar ropa cómoda.
- Zapatos tipo tenis.
- No usar el celular durante la sesión de ejercicio, ya que aumenta el riesgo de caída.
- Controlar la frecuencia cardíaca teniendo en cuenta su rango de seguridad y tolerancia al ejercicio (resultado del test de ejercicio supervisado).
- Calentamiento: por lo menos 10 minutos antes de comenzar el ejercicio.
- Ejercicio: debe ser al menos de 30-40 minutos.
- Enfriamiento: por lo menos 10 minutos luego del ejercicio.
- Durante el ejercicio se debe tener en cuenta tomar el pulso antes, durante y después, de acuerdo a los rangos de seguridad dados por el médico de acuerdo al resultado del test de ejercicio supervisado.



CLINICA DE MARLY



CLÍNICA DE MARLY  
JORGE CAVELIER GAVIRIA

*Marly, Cuida su Salud*

**Servicio de Rehabilitación Clínica de Marly**

Tel.: (601) 343 6600 ext.: 1217

Whatsapp: 320 202 5569

[www.marly.com.co](http://www.marly.com.co)

Carrera 13 No. 50a - 04

**Servicio de Rehabilitación Clínica de Marly Jorge Cavelier Gaviria**

Tel.: (601) 653 2000 ext.: 7500

Av. Paseo los Zipas, Vereda Bojacá. Vía Chía - Cajicá



Salud Marly



Salud\_marly



Clínica de Marly



Salud Marly