

# Rehabilitación cardíaca:

## ¿cómo saber si alguien es candidato?

**En un mundo con factores de estrés en aumento, crisis ambientales y deficiencias alimenticias que potencian alteraciones de la salud, un paciente quizá se realiza numerosas preguntas sobre su condición cardíaca. Y para él, es importante determinar si, incluso, es apto para ingresar a un programa de rehabilitación especializado.**

Los pacientes candidatos para ingresar a un programa de rehabilitación cardíaca son aquellos que han presentado alguno de los siguientes eventos cardiovasculares:

- Síndrome coronario agudo (infarto del miocardio o angina inestable);
- Cirugía de by-pass aorto-coronario;
- Angioplastia o stent coronario;
- Angina estable;
- Reparación o reemplazo valvular;
- Trasplante cardíaco o cardiopulmonar;
- Insuficiencia cardíaca crónica;
- Enfermedad vascular periférica;
- Enfermedad coronaria asintomática;
- Pacientes con alto riesgo de enfermedad coronaria.

## Si aplica como candidato, ¿qué debe hacer?

Lo primero es compromiso. Estos pacientes tendrán que seguir tomando medicamentos de por vida: algunos anticoagulantes o medicamentos inmunosupresores que producen efectos secundarios y generan cierto grado de discapacidad y limitación en la actividad diaria. Por tal motivo, es importante iniciar un programa de rehabilitación cardíaca basado en el ejercicio, modificaciones en el estilo y hábitos diarios y una terapia farmacológica adecuada. Según la evidencia, este programa consigue modificar la evolución de la enfermedad, mejorando la capacidad funcional, la calidad de vida e impactando la morbilidad y mortalidad de los pacientes.



**Dr. Orlando Quintero Flórez**  
Fisiatría



**Ángela María Murillo Anzola**  
Fisioterapia

## ¿Cómo resolver las dudas y enfrentar los temores?

Cuando se ha experimentado un evento cardíaco, **aparece el temor a morir o a permanecer con limitación para desarrollar una vida** familiar, sexual, social, laboral o recreativa normal, lo cual conlleva con alguna frecuencia a presentar un posible cuadro de ansiedad o depresión asociado.

Es normal sentir miedos y frustraciones. Sin embargo, **el programa de rehabilitación cardíaca de la Fundación Valle del Lili ofrece a los pacientes atención integral a través de herramientas e información** necesarias para implementar y fomentar cambios saludables que influyan positivamente en la calidad de vida. Las actividades se basan en ejercicio programado y supervisado según cada caso particular, consejos prácticos para una alimentación saludable, técnicas de manejo del estrés y educación en el manejo y control de los factores de riesgo.

### **Cada paciente remitido al programa de rehabilitación cardíaca debe contar con:**

1. Evaluación médica inicial para conocer el diagnóstico, los factores de riesgo más relevantes y la estratificación del riesgo de alguna posible complicación con el fin de orientar el manejo clínico adecuado y lograr las metas del tratamiento.
2. Identificación de la estabilidad hemodinámica y eléctrica (no presentar alteraciones de la presión arterial ni arritmias) para determinar la prescripción apropiada de ejercicio.
3. Evaluación de la capacidad funcional inicial, realizada mediante el test de caminata de seis minutos. Con base

en los resultados obtenidos, se debe establecer el tipo de ejercicio a realizar, la intensidad, el tiempo y la frecuencia.

### **¿Cuáles son los objetivos del programa ?**

Para cumplir con los siguientes objetivos, **la Fundación Valle del Lili cuenta con el apoyo de un grupo interdisciplinario de profesionales** en fisioterapia, fisioterapia, cardiología, nutrición, psiquiatría, terapia ocupacional y neumología, especialistas en rehabilitación cardíaca y otras disciplinas.

**El programa comienza durante la hospitalización del paciente y tiene los siguientes propósitos:**

- Prevenir el desacondicionamiento, el deterioro funcional y los efectos del reposo prolongado;
- Evitar la depresión y las complicaciones respiratorias y trombo embólicas;
- Educar al paciente y a su familia sobre la enfermedad y los cuidados básicos inmediatos.

**Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la rehabilitación cardíaca es “el conjunto de actividades necesarias para asegurar a las personas con enfermedades cardiovasculares una condición física, mental y social óptima que les permita ocupar por sus propios medios un lugar tan normal como le sea posible en la sociedad”.**

