

PROGRAMA APRENDER EN SALUD	FICHA EDUCATIVA PREPARÁNDOME PARA: REHABILITACIÓN CARDIACA	
DESCRIPCIÓN GENERAL	Después de una alteración de su salud cardiovascular, parte del tratamiento será la actividad física, que es lo que constituye la rehabilitación cardíaca y está conformada por un conjunto de actividades necesarias para que el paciente coronario (o con cualquier otra patología cardiovascular), llegue a un nivel funcional óptimo, desde el punto de vista físico, mental y social por medio del cual pueda integrarse por sus propios medios a la vida familiar y profesional.	
¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?	<p>Los Cobos Medical Center cuenta con los recursos logísticos y personal altamente especializado para cuidar que todos los procedimientos de atención de la salud se hagan de forma segura, pero cualquier intervención presenta riesgos.</p> <p>Dolor torácico, fatiga excesiva, ahogo falta de aire, mareo, vómito, palpitations, dolor muscular, calambres y demás sensaciones percibidas cuando se inicia la actividad física después de largos períodos de sedentarismo. En casos muy extraños se ha presentado la muerte súbita</p>	
¿POR QUÉ SE REALIZA?	<p>La rehabilitación cardíaca busca que quienes han tenido alteraciones de su salud cardiovascular retomen su actividad física y ejercicio, con los beneficios que representa en la calidad de vida de los pacientes e incluso se ha evidenciado que para algunas personas mejora el pronóstico. Se busca a través del trabajo coordinado de distintos especialistas médicos y de otros profesionales de la salud, lleva a cada paciente, según su capacidad y a su ritmo, a su retoma el ejercicio e incorporarlo en su vida diaria. tiene indicaciones de índole psicosocial, que incidirán de forma preferente en la calidad de vida de cada persona. El equipo ejercerá el control estricto de los factores de riesgo y el entrenamiento físico, en búsqueda de mejoría el pronóstico.</p>	
	<p>PUEDA HABER INDICACIONES ESPECIALES PARA CADA PACIENTE DE ACUERDO CON SUS CARACTERÍSTICAS</p> <p>Tome sus medicamentos habituales, normalmente, según horarios. Es importante que haya consumido alimentos media hora antes de iniciar la actividad física. Traiga ropa cómoda y calzado adecuado tipo tenis. Traiga agua al clima para que se hidrate y una toalla de manos.</p> <p>Si tiene diagnóstico de síncope es recomendable traer maní con sal o habas con sal.</p> <p>Si es un paciente que requiere acompañante permanente, debido a su edad, condición de salud física, cognitiva o emocional o se lo ha indicado el médico, asista con una persona mayor de edad y en buenas condiciones de salud que pueda permanecer todo el tiempo durante la sesión de rehabilitación y acompañarlo posteriormente a su casa. El uso del tapabocas durante la sesión, lavado de manos frecuente, uso de alcohol o gel y mantener el distanciamiento, así como las medidas de prevención de infecciones y atención segura deben conservarse toda la sesión.</p> <p>Tenga presente la agenda para las sesiones de Rehabilitación Cardíaca</p> <p>Disponga de una hora para cada sesión</p>	

<p>¿LO QUÉ SUCEDE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS?</p>	<p>Antes: * Preséntese en el área de admisiones del primer o tercer piso, según hallan indicado 10 minutos antes de la cita. * Lávese las manos antes de ingrese a la sesión. En el área de rehabilitación el equipo de enfermería tomará y hará control de sus signos vitales * Realice ejercicios de calentamiento de 5 a 10 minutos junto con ejercicios de respiración. Durante: * El equipo de profesionales de la salud encargado de la rehabilitación de indicará (prescribirá) un programa de ejercicios específico para usted * Habrá control, medición o toma permanente de signos vitales para identificar si presenta efectos durante la sesión Rehabilitación Cardíaca * Para cada paciente habrá un control de frecuencia cardíaca aeróbica estimada, la frecuencia cardíaca máxima que debe tener cuando realiza ejercicio, con el fin de que siempre la mida y no exceda los valores que son los indicados para usted y así evita cualquier evento no deseado. Después: * Realizará una actividad de enfriamiento y ejercicios de estiramiento muscular y detendones. * Le tomarán signos vitales al finaliza la sesión Rehabilitación Cardíaca * Después de la sesión puede retomar sus actividades de la vida cotidiana * Se le recuerda la actividad física que debe realizar por su cuenta en casa, que se indica especialmente para cada paciente de forma individual, de acuerdo con su condición de salud</p>
<p>¿CUÁLES SON LOS RESULTADOS?</p>	<p>Facilita el control de los factores de riesgo. Mejora la capacidad física. Disminuye síntomas en actividades de la vida diaria, mejora su energía estado anímico Evita posibles alteraciones psicológicas: control del estrés; permite un mayor y mejor conocimiento y aceptación de la enfermedad coronaria, además le permite la planificación de la nueva situación socio laboral con el ejercicio con todos sus beneficios. Le permite normalizar las relaciones socio familiares y sexuales. Facilita la reincorporación laboral. Mejora la calidad de vida en general, el ejercicio debe ser parte integral de la rutina diaria de todas las personas.</p>
<p>INFORMATE MÁS</p>	<p>https://fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/tratamientos/rehabilitacion-cardiaca.html https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cardiac-rehabilitation/about/pac-20385192 https://corazonesresponsables.org/blog/cultura/cultura-del-movimiento/ www.loscobosmc.com</p>