



## ¿Qué es la rehabilitación cardíaca?

La rehabilitación cardíaca es un programa médicamente supervisado que está diseñado para mejorar su salud cardíaca después de problemas o una cirugía del corazón. Puede llevarse a cabo en una clínica ambulatoria o en un centro de rehabilitación hospitalario.

No tiene que enfrentar la enfermedad cardíaca solo. La rehabilitación cardíaca es un esfuerzo en equipo que puede incluir a médicos, enfermeros, especialistas en ejercicio, nutriólogos y otros profesionales de la salud. El objetivo de ellos es ayudarlo a tomar decisiones en su estilo de vida que mejoren su salud cardíaca.

Pregunte a su médico si usted es elegible para un programa de rehabilitación cardíaca. Si lo es, pida una recomendación en su área.



### ¿Quién necesita rehabilitación cardíaca?

Puede beneficiarse de una rehabilitación si tiene o ha tenido:

- Un ataque cardíaco en los últimos 12 meses
- Un problema cardíaco, como arteriopatía coronaria, angina estable o insuficiencia cardíaca
- Una arteriopatía periférica
- Una cirugía o procedimiento cardíaco, como:
  - Cirugía de derivación de las arterias coronarias
  - Angioplastia y stent
  - Reparación y reemplazo de válvula cardíaca
  - Marcapasos o desfibrilador cardioversor implantable
  - Trasplante de corazón

### ¿Qué sucede en un programa de rehabilitación?

Muchas personas se dan cuenta que los programas de rehabilitación son muy útiles después de salir de un hospital. Les permite unirse a un grupo para hacer ejercicio y recibir ayuda especial para hacer cambios en su estilo de vida. Un

programa de rehabilitación cardíaca generalmente incluye 36 sesiones en un período de 12 semanas, pero puede variar según su condición y las recomendaciones de su médico.

Durante la rehabilitación:

- Tendrá una evaluación médica para conocer sus necesidades y limitaciones. Luego el personal médico adapta un programa a sus necesidades.
- Hará ejercicio en una caminadora, bicicleta, máquina de remo o pista para caminar/correr.
- Un enfermero u otro profesional de la salud supervisará si hay cambios en los síntomas.
- Seguirá un programa de actividades físicas seguras que gradualmente mejoren su fuerza.
- Pasará lentamente a un programa más intensivo que le permita trabajar más tiempo y más duro.
- Empezará entrenamiento de fuerza, si su médico lo autoriza.
- Se supervisará su ritmo cardíaco, presión sanguínea y electrocardiograma.

(continuado)



## ¿Qué es la rehabilitación cardíaca?

Después de completar el programa, podría sentirse mucho mejor. Es importante que estos cambios de estilo de vida sigan siendo parte de su vida diaria después de la rehabilitación.

La rehabilitación puede ayudarle a regresar a una vida activa, reducir el riesgo de más problemas cardíacos y mejorar su calidad de vida.

### ¿De qué otra forma me puede ayudar el programa de rehabilitación?

- Puede ir a clases o conseguir ayuda para dejar de fumar.
- Un nutriólogo le ayudará a crear un plan de alimentación saludable.
- Mejorará su condición física.
- Lo pesarán y le aconsejarán cómo bajar de peso si es necesario.
- Puede aprender técnicas de relajación para ayudarle a controlar y reducir el estrés.
- Podría conocer a otras personas que han pasado por una situación similar.



### ¿El seguro cubre la rehabilitación cardíaca?

Medicare y la mayoría de los otros planes de seguro reembolsan los gastos de rehabilitación cardíaca para las afecciones que se mencionaron. Verifique con su equipo médico y su compañía de seguros para confirmar si la rehabilitación cardíaca tiene cobertura bajo su plan.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), o visite [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbase en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### ¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

**¿Con qué frecuencia y por cuánto tiempo debo ir a la rehabilitación?**

**¿Mi seguro médico lo cubre?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarle a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) para aprender más.