

RECOMENDACIONES REHABILITACIÓN CARDIACA FASE I POS QUIRÚRGICAS PACIENTE CORONARIO



¿Qué es Rehabilitación Cardíaca?

Es un programa especializado, dirigido a las personas con enfermedad cardiovascular que se caracteriza por un manejo interdisciplinario, por una prescripción y monitoria del ejercicio físico, así como educación, motivación y seguimiento a los usuarios para lograr mantener los hábitos de vida saludables, adherencia al tratamiento e impactar positivamente en la calidad de vida.

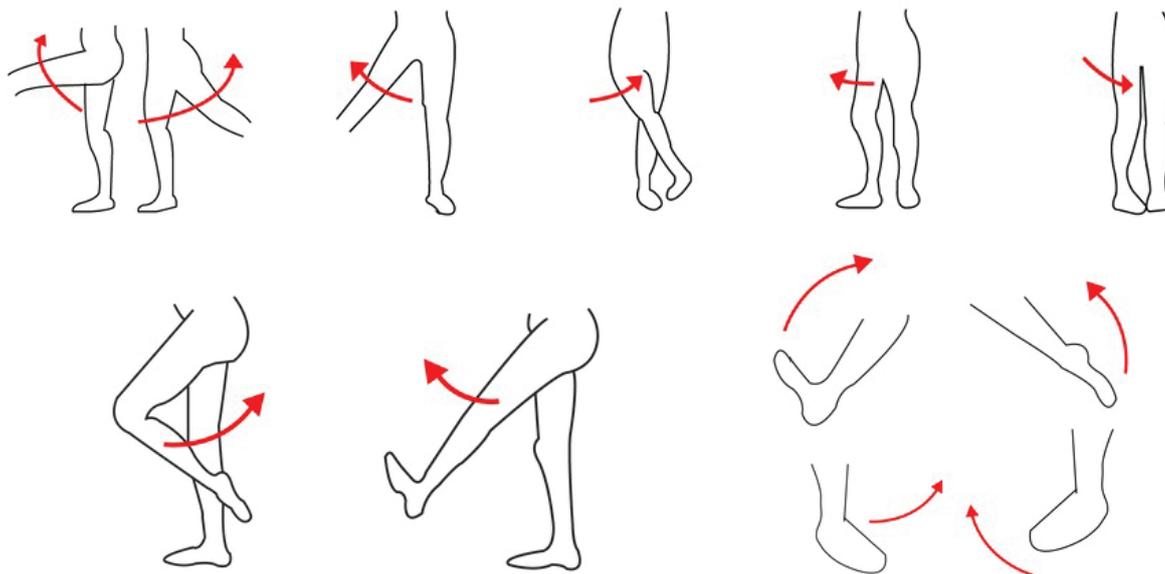
Recuerde

- Antes de iniciar el ejercicio físico es fundamental conocer cuál es el más adecuado y que nivel de esfuerzo puede realizarse
- Se debe evitar comenzar ejercicios con frecuencia cardíaca más alta de la prescrita.
- Reconocer síntomas de alarma como: sensación de ahogo, mareo, náuseas o aturdimiento, palidez, palpitaciones, dolor en el pecho, debilidad en las piernas que le impidan moverse.
- Suspender o no comenzar ejercicios con dolor en el pecho.
- No es aconsejable realizar ejercicios con fiebre o malestar general (Estado Gripal).
- Hacer calentamiento previo a realizar ejercicio físico, con el fin de aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca y preparar el cuerpo para la actividad.

Actividad física

- Se debe realizar un calentamiento previo (movilización articular) de mínimo 5 minutos





Calentamiento

- Durante los 2 primeros días Caminar sobre terreno plano, en compañía de un familiar (1 cuadra ida y vuelta) a paso habitual (sin prisa, ni trote), controlando la respiración y suspendiendo la caminata en caso de dolor en el pecho no tolerable.
- Día 4° y 5°: se aumenta la distancia a 2 cuadras. Caminar sobre terreno plano a paso habitual (sin prisa, ni trote), controlando la respiración y suspendiendo la caminata en caso de dolor precordial no tolerable, (si es necesario realizar paradas durante la caminata).
- 6° y 7° día: la caminata se realiza en un terreno con ligera elevación, la inclinación se aumenta de acuerdo a tolerancia.
- 8 días se incluye subir y bajar escaleras que equivalgan a un piso (1 serie de 2 repetición) con descanso a necesidad entre cada repetición, es importante que cuando realice el descenso lo haga sujeto a baranda de soporte, de forma lenta y con presión.

Nota: si presenta síntomas de alarma suspenda la actividad.

