



## La Rehabilitación Cardíaca

Los Programas de Rehabilitación Cardíaca (PRC) son métodos de prevención secundaria aconsejados por la Organización Mundial de la Salud, desde los años sesenta y, definidos por ella, como "el conjunto de actividades necesarias para asegurar a los cardiopatas una condición física, mental y social óptimas que les permita ocupar por sus propios medios un lugar y un desempeño tan normal como les sea posible en la Sociedad".

Los programas de Rehabilitación Cardíaca son, por tanto, sistemas terapéuticos multifactoriales con actuaciones a nivel físico, psicológico y de control de factores de riesgo en la calidad circulatoria del corazón, con el doble [propósito de mejorar la calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad.](#)

La Rehabilitación Cardíaca está dirigida a todos los pacientes coronarios que han sufrido recientemente un infarto o una angina (dolor) de pecho y su objetivo es evitar que se repita, así como la mejora de la calidad de vida de ellos con el fin de: Recuperar la máxima capacidad funcional, controlar los factores de riesgo cardiovascular., disminuir el periodo de convalecencia., lograr su reincorporación social y laboral, disminuir la mortalidad asociada a nuevos eventos cardíacos, disminuir la frecuencia y la severidad de la depresión post-infarto.

### ¿PARA QUE ENFERMEDADES ESTA INDICADA LA REHABILITACION CARDIACA?

- CARDIOPATÍA ISQUÉMICA (Circulación cardíaca deficiente): Infarto Agudo de Miocardio; Cirugía para colocar puentes aorto coronarios o después de angioplastias coronarias (Stent) Angina de esfuerzo estable
- INSUFICIENCIA CARDÍACA
- TRANSPLANTE CARDÍACO
- CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS OPERADAS
- CARDIOPATÍAS VASCULARES OPERADAS
- SUJETOS SANOS Con factores de riesgo, en edad media de la vida y que inician actividades deportivas.

### Objetivos de la Rehabilitación Cardíaca

- SOBRE LA CALIDAD DE VIDA Aumentar la capacidad física. Posibilitar la actividad deportiva. Controlar trastornos psicológicos (miedo, ansiedad, depresión) Normalización de la actividad social y sexual Reincorporación laboral.
- SOBRE EL PRONÓSTICO: Disminuir la incidencia de re infartos. Reducir la mortalidad.

Son muy numerosos los Centros hospitalarios que en Europa y Norteamérica cuentan con Servicios de Rehabilitación Cardíaca. Ejemplo de ello son los 718 hospitales con PRC existentes en USA, en el año 1983, integrantes de la American Heart Association y los 5200 en Alemania en 1994.

### Ejercicio Físico en la Rehabilitación Cardíaca

Con relación al ejercicio físico, se han reportado estudios donde la frecuencia de enfermedad cardíaca es menor en personas más activas y la supervivencia a un infarto del miocardio es menor en personas sedentarias.

***El ejercicio físico incrementa:***

- la vascularización colateral (creación de nueva circulación) de las coronarias
- el diámetro interno de las arterias coronarias
- la eficiencia del corazón; la lipoproteínas de alta densidad (HDL), protectoras cardiacas.
- la capacidad fibrinolítica
- La cantidad de glóbulos rojos
- la función tiroidea
- la producción de hormona del crecimiento
- la tolerancia al stress

***El ejercicio disminuye:***

- los niveles de triglicéridos
- las lipoproteínas de baja densidad (LDL), dañinas para el corazón
- la tolerancia a la glucosa, beneficia a personas diabéticos
- la presión arterial tanto sistólica como diastólica
- las arritmias cardiacas
- el stress

**El corazón puede hacer perder la vida en segundos... es valioso prevenir su deterioro.**

**Tenemos amplia experiencia en este ramo...  
Consúltenos.**