

# Rehabilitación cardíaca: el siguiente paso hacia su recuperación

## ¿Qué es la rehabilitación cardíaca (rehab)?

La rehabilitación cardíaca ayuda a los pacientes del corazón a recuperarse más pronto y a reintegrarse a una vida activa y completa. Consta de dos partes:



**Entrenamiento para hacer ejercicio** a fin de ayudarle a usted a hacer ejercicio sin correr riesgos, a fortalecer los músculos y a recuperar su energía.

**Educación y consejería** a fin de ayudarle a entender la condición cardíaca que usted padece y a encontrar maneras de cambiar los hábitos no saludables por otros nuevos que sean saludables.

## ¿Cuáles son los beneficios?

La rehabilitación cardíaca puede hacer una diferencia. Es una manera segura e inteligente de ayudarle a usted a:

- disminuir síntomas como el dolor del pecho y la dificultad para respirar.
- reducir los riesgos de complicaciones cardíacas y los subsiguientes ingresos en el hospital en el futuro
- sentirse mejor más rápidamente
- sentirse más fuerte
- reducir el estrés
- alargar la vida



## ¿Quiénes pueden beneficiarse de la rehabilitación cardíaca?

**Usted** puede beneficiarse de la rehabilitación cardíaca si:

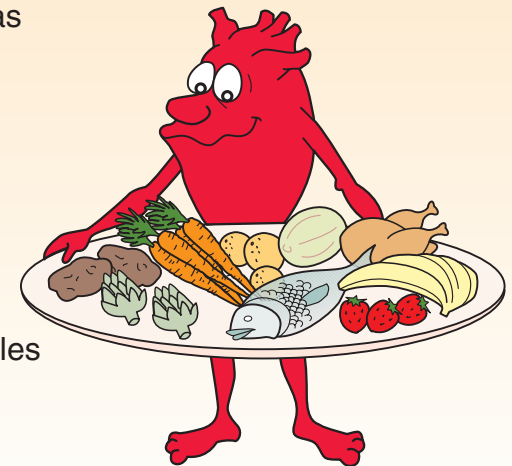
- ha tenido una cirugía del corazón
- ha tenido un trasplante del corazón
- ha tenido angioplastia cardíaca
- ha sufrido un infarto
- tiene una enfermedad cardíaca
- tiene insuficiencia cardíaca



## ¿Cuáles son los objetivos de la rehabilitación cardíaca?

La rehabilitación cardíaca puede ayudarle a alcanzar muchos objetivos. Pregúntele a su médico o enfermera cuál de los siguientes es apropiado para usted:

- entrenamiento con pesas
- ejercicios aeróbicos
- controlar el peso
- controlar el colesterol
- dejar de fumar
- controlar la diabetes
- comer comidas saludables
- manejar el estrés
- controlar la presión alta
- tomar medicinas, según sea necesario

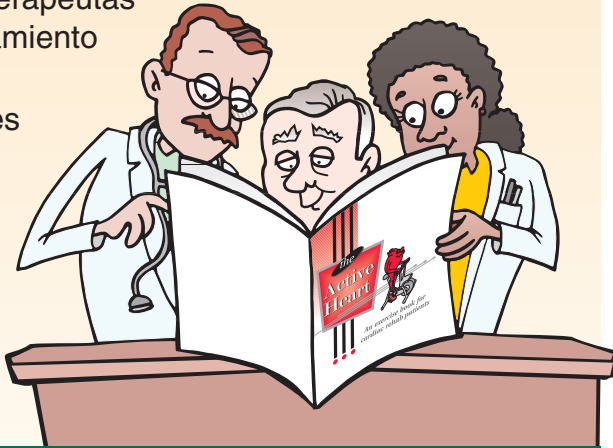


# Rehabilitación cardíaca: el siguiente paso hacia su recuperación

## ¿Quién forma parte del equipo de rehabilitación cardíaca?

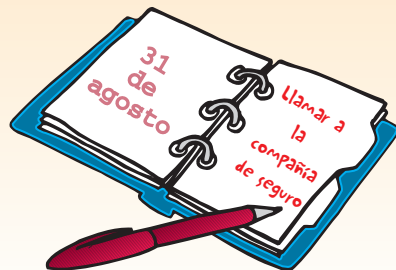
Su equipo de rehabilitación cardíaca puede estar integrado por muchos proveedores de cuidados de la salud entre los que se incluye a:

- médicos (como su médico de cabecera, su cardiólogo y/o su cirujano)
- especialistas de ejercicios
- sicólogos o terapeutas del comportamiento
- terapeutas ocupacionales
- terapeutas físicos
- enfermeras
- dietistas



## ¿Sabía usted que ...

Es muy probable que su compañía de seguro pague algunos o todos los costos de su rehabilitación cardíaca.



## ¿Cómo puede ayudarle el equipo de rehabilitación cardíaca?

Únicamente usted puede realizar los cambios en su estilo de vida que son necesarios para llevar una vida más saludable. Pero su equipo de rehabilitación cardíaca puede facilitar estos cambios. Ellos pueden ayudarle a usted a:

- informarse sobre su condición cardíaca
- aprender lo que usted puede hacer para ayudarle a su corazón
- sentir confianza en lo que usted puede hacer
- llevar a cabo su programa de ejercicios sin correr riesgos
- saber hacer las preguntas apropiadas
- darse cuenta si usted tiene algún problema nuevo
- seguir su plan de tratamiento

No importa qué tan difícil le parezca, su trabajo de rehabilitación cardíaca le traerá beneficios de por vida.



## ¿Es la rehabilitación cardíaca apropiada para mí?

¡Por supuesto que sí! La rehabilitación cardíaca puede ayudarle a usted a sentirse mejor y a volver a hacer las cosas que usted disfruta. Llame al número que aparece a continuación para comenzar.

Contacto: \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_

