

Los Beneficios de la Rehabilitación Cardíaca

La rehabilitación cardíaca, es un programa medicamente supervisado y diseñado específicamente para mejorar la salud de su corazón.

Si tiene una enfermedad cardíaca, ha sufrido un ataque al corazón, angina, cirugía de bypass, angioplastia o tiene insuficiencia cardíaca, la rehabilitación cardíaca puede darle las herramientas necesarias para controlar la salud de su corazón.

“Hice cuatro meses de rehabilitación cardíaca y eso fue lo mejor que me pudo pasar porque uno vuelve a hacer ejercicio bajo supervisión. Ellos monitorean tu corazón. Controlan la presión arterial. Te sientes seguro en ese ambiente.”

Hay varios beneficios de la rehabilitación cardíaca. Un beneficio es el aumento de capacidad cardiovascular a través de la actividad física regular.

Empezando con actividad física supervisada y progresando para hacer ejercicio que se puede hacer regularmente en casa, la rehabilitación cardíaca le dará la confianza para empezar a moverse.

La actividad física mejora la salud cardiovascular.

Refuerza también el resto de los músculos en su cuerpo.

Finalmente, tanto usted como su corazón podrán hacer más trabajo con menos esfuerzo. Y con el tiempo, su corazón puede estar capacitado para bombear más sangre con cada latido, mejorando la circulación.

La buena salud de su sistema cardiovascular es clave para ayudar a reducir su riesgo de futuros problemas o eventos cardíacos.

Y la buena salud cardiovascular ayudará a recuperarse de su evento o procedimiento cardíaco más rápidamente y quizá ayude a reducir los síntomas como dolor en el pecho, fatiga y dificultad para respirar.

Otro beneficio de la rehabilitación cardíaca es la reducción de riesgo de futuros problemas cardíacos a través de cambios en su estilo de vida.

Junto a su equipo de rehabilitación cardíaca, verán cómo sus hábitos diarios aumentan su riesgo de una enfermedad cardíaca y encontrarán maneras para mejorarlos.

Usted puede recibir asesoría o asistir a clases que pueden ayudarle a aprender cómo hacer cambios saludables en su estilo de vida que beneficiarán su corazón y su salud en general.

Estas sesiones pueden incluir información sobre cómo elegir alimentos saludables para el corazón; incluyendo alimentos bajos en sodio, en grasas poco saludables y en azúcar; para ayudarle a perder peso y a reducir la tensión que las opciones de alimentos poco saludables pueden ponerle a su corazón.

Ellos evalúan sus niveles de estrés; otro serio factor de riesgo para la enfermedad cardíaca y le ayudan a encontrar una manera de reducir o controlar su estrés diario.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips[®]

Los Beneficios de la Rehabilitación Cardíaca

En las sesiones hablan de la importancia de tomar todos los medicamentos correctamente. Esto es importante para su recuperación y para la salud del corazón, pero puede ser confuso.

Su equipo de rehabilitación cardíaca puede contestar cualquier pregunta que pueda tener sobre lo que está tomando y ayudarle a encontrar la manera de llevar un control de sus medicamentos, para asegurar que los toma de la manera correcta y a la hora adecuada.

Y si usted fuma, las sesiones de asesoría pueden ayudarle a encontrar un método para dejar de hacerlo, que puede seguir para mejorar la salud del corazón.

Y finalmente, la rehabilitación cardíaca puede darle el apoyo emocional que necesita mientras vive con esta enfermedad del corazón. No tiene que pasar por esto solo.

“Esto es un evento social agradable. Soy una persona muy sociable y es en verdad bueno reunirse con personas que han pasado por algo similar, no necesariamente lo mismo, pero si algo similar a lo que me ocurrió.”

“Uno de los, - uno de los grandes beneficios del programa de rehabilitación cardíaca es el aspecto psicológico. Porque es en donde conoces a personas como tú, que han tenido este problema y te enseñan todo lo relacionado con él.”

Su equipo de rehabilitación cardíaca puede incluir un médico, una enfermera, un fisiólogo del ejercicio y un dietista, están ahí para ayudarle en cada paso del camino.

Ellos están allí para cuidar excepcionalmente de usted.

“Todo va bien.”

“¿Estoy en el nivel que se supone debo estar?”

“Oh sí, usted está en el nivel.”

Si ha tenido un evento cardíaco o vive con una enfermedad del corazón y no lo han enviado a rehabilitación cardíaca, hable con su profesional médico para unirse hoy a un programa de rehabilitación cardíaca.

Durante la rehabilitación cardíaca, se beneficiará de las herramientas que desarrollará y del apoyo emocional que recibirá, para vivir un futuro largo y saludable para el corazón.