

Rehabilitación cardíaca: ¿Qué es?

Es común preocuparse cuando uno descubre que tiene una enfermedad cardíaca.

Es posible que tenga muchas preguntas.

Como...

¿está haciendo lo correcto?

¿Es seguro hacer ejercicio?

Si es así, ¿cuánto debería hacer?

¿Qué debería comer?

Es difícil saberlo todo.

Su médico puede haberle sugerido ir a un programa de rehabilitación cardíaca.

En el programa, usted contará con un equipo de expertos que le ayudarán a fortalecerse y a sentirse mejor.

Usted puede tomar clases sobre alimentación saludable, dejar de fumar o de control del peso.

Usted puede reunirse con una enfermera para que le ayude con cualquier efecto secundario de sus medicamentos...

ver a un especialista en ejercicio sobre un plan de actividad...

o hablar con un dietista para que le ayude a planificar comidas.

Y sea cual sea su estado de salud, su programa estará diseñado para lo que usted necesite.

Por ejemplo, usted seguirá un plan de ejercicios de su médico.

Su equipo de rehabilitación lo guiará por los ejercicios.

Usted comenzará donde se sienta cómodo.

Luego, usted trabajará con su equipo para fortalecerse.

Tal vez monte en bicicleta, levante unas pesas livianas o camine en la cinta...

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Rehabilitación cardíaca: ¿Qué es?

por algunos minutos al principio.

Mientras hace ejercicio, su equipo de rehabilitación le revisará la frecuencia cardíaca, el ritmo cardíaco y la presión arterial a menudo para ver cómo está usted.

Luego, si lo desea, puede hablar con alguien en su equipo de rehabilitación y fijar algunas metas.

Como volver al trabajo...

o jugar al golf...

o cuidar a sus nietos.

Entre las mejores cosas de la rehabilitación cardíaca están las personas que conoce.

Ellas están pasando por lo mismo que usted.

Tal vez estén aprendiendo a manejar el estrés, dejar de fumar o enfrentar sus emociones.

Y tal vez esas sean cosas sobre las cuales también quiera aprender.

Así es cómo funciona la rehabilitación cardíaca.

Hasta podría hacer algunos nuevos amigos allí.

Y pueden apoyarse mutuamente a medida que se fortalecen, se sienten mejor y viven una vida más saludable.