



Mira el video

Rehabilitación cardíaca



Overview

Este plan lo ayuda a fortalecerse después de haber tenido un infarto, una cirugía del corazón o algún otro problema cardíaco. El plan incluye ejercicio y alimentación saludable. Es posible que también se deban cambiar algunos de sus malos hábitos.

Puesta en marcha

Para empezar, su equipo de atención médica diseña un plan que se adapte a sus necesidades. El plan establece una lista de objetivos y muestra lo que se debe hacer para lograrlos. El programa puede comenzar cuando usted aún se encuentra en el hospital. Continúa incluso después de volver a casa.

Qué se puede esperar

El plan puede comprender una combinación de actividades físicas y cambios en el estilo de vida. Las actividades físicas suelen incluir actividades de bajo impacto como caminar y remar. También se pueden hacer ejercicios para fortalecer los músculos. Su equipo de atención médica le mostrará cómo hacer los ejercicios de forma segura y correcta. Aprenderá a seguir una dieta adecuada para perder peso o mantenerse en un peso saludable. Si es fumador, su plan le ayudará a dejar de fumar. Además, tendrá que trabajar con su médico para controlar determinadas afecciones, como la diabetes y el colesterol alto.

Conclusión

Si sigue el plan, usted podrá cosechar los beneficios de una buena salud. También reducirá su riesgo de padecer problemas cardíacos en el futuro. Para la mayoría de las personas, el programa dura unos tres meses. Después de eso, aplique estos buenos hábitos para mantener la salud durante el resto de su vida. Para obtener más información, consulte con su médico.