

## Rehabilitación cardíaca

La rehabilitación cardíaca brinda objetivos para una vida sana y manejo de la enfermedad para personas con cardiopatía.

La rehabilitación cardíaca es un programa cuidadosamente planificado que combina la actividad física supervisada, la enseñanza nutricional, el control del peso y la modificación del estilo de vida para ayudar a las personas con cardiopatías a llevar vidas más saludables. Los objetivos de la rehabilitación cardíaca son recuperar fuerza y mejorar la resistencia al ejercicio, prepararse para volver al trabajo o realizar actividades cotidianas, disminuir los síntomas (como el dolor torácico y la dificultad para respirar), optimizar los factores de riesgo cardiovascular y ayudar a las personas a vivir más tiempo previniendo el empeoramiento de la cardiopatía y los eventos potencialmente mortales (como ataques cardíacos).

### ¿Quiénes se benefician de la rehabilitación cardíaca?

Muchos pacientes comienzan la rehabilitación cardíaca después de una estadía en el hospital por una enfermedad o procedimiento relacionados con el corazón, como

- Ataque cardíaco en los últimos 12 meses
- **Angioplastia coronaria** (procedimiento para abrir una arteria obstruida) o colocación de **stent coronario** (un dispositivo para mantener una arteria abierta)
- Cirugía de revascularización coronaria
- Reparación o reemplazo de válvula cardíaca
- Trasplante de corazón o de corazón y pulmón
- Angina de pecho estable actual
- Insuficiencia cardíaca estable
- Arteriopatía periférica

Es posible que la rehabilitación cardíaca no sea segura para pacientes que tienen determinadas afecciones médicas, por eso debe ser referido por un médico.

### Fases de la rehabilitación cardíaca

**Fase 1** (paciente hospitalizado): Se anima a los pacientes a realizar ejercicios de rango de movimiento, sentarse en una silla o caminar por sus habitaciones o plantas del hospital mientras siguen hospitalizados.

**Fase 2** (paciente ambulatorio reciente): Después del alta hospitalaria, los pacientes pueden participar en programas de ejercicios supervisados, durante los cuales se monitorea el ritmo cardíaco, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los síntomas. El programa de ejercicio de la fase 2 incluye actividades aeróbicas de bajo impacto (caminar, entrenamiento en decúbito, ciclismo) y entrenamiento de fuerza, y normalmente tiene un calentamiento de 5 a 10 minutos seguido de entrenamiento durante 30 a 45 minutos, que concluye con un período de enfriamiento. Los programas de fase 2 incluyen sesiones educativas para abordar la nutrición, el tabaquismo, el control de la glucosa en sangre, el manejo de los regímenes de medicamentos para la presión arterial y el colesterol, y lograr o mantener un peso saludable. También sirven para detectar depresión y ser referido para tratar el bienestar psicológico. Algunos centros médicos ofrecen un programa de estilo de vida más intensivo (rehabilitación cardíaca intensiva). Medicare cubre hasta 36 sesiones (hasta 72 sesiones para

**Fases de ejercicio durante la rehabilitación cardíaca**  
Los ejercicios aeróbicos y el entrenamiento de fuerza son partes importantes de la rehabilitación cardíaca después de una enfermedad o procedimiento relacionados con el corazón.

**Fase 1: paciente hospitalizado**  
Supervisión, monitoreo de signos vitales

Caminatas cortas en la habitación o en la planta del hospital

Actividades de rango de movimiento

Sentarse en una silla

**Fase 2: paciente ambulatorio reciente**  
Supervisión, monitoreo de signos vitales

Ejercicios aeróbicos de bajo impacto (entrenamiento en decúbito, caminata, ciclismo)

Entrenamiento de fuerza

Enfriamiento

**Fase 3: paciente ambulatorio avanzado**  
Continuación del ejercicio en el hogar sin supervisión ni monitoreo de signos vitales

Todas las fases incluyen

- Educación nutricional
- Dejar de fumar
- Control del estrés
- Estiramientos, yoga o pilates
- Asesoramiento sobre salud conductual
- Manejo de medicamentos

rehabilitación cardíaca intensiva); los participantes generalmente asisten a sesiones presenciales entre 2 y 3 veces por semana durante 12 a 18 semanas.

**Fase 3** (paciente ambulatorio avanzado): Después de completar la fase 2, los pacientes pueden optar por continuar con ejercicio semanal o sesiones educativas. Esta fase no es monitoreada y, por lo general, Medicare no la cubre.

Algunos de los posibles beneficios de la rehabilitación cardíaca incluyen reducción del riesgo de muerte por una enfermedad relacionada con el corazón; disminución de las hospitalizaciones; disminución de las tasas de depresión; disminución de los síntomas, como dolor de pecho anginoso y fatiga; y mejora del acondicionamiento físico, la tolerancia al ejercicio y la calidad de vida.

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Mayo Clinic

[www.mayoclinic.org/tests-procedures/cardiac-rehabilitation/about/pac-20385192](http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cardiac-rehabilitation/about/pac-20385192)

**Autores:** Jayson R. Baman, MD; Shaundee Sekhon, MD; Kameswari Maganti, MD

**Afiliaciones de los autores:** División de Cardiología, Departamento de Medicina, Northwestern University Facultad de Medicina Feinberg, Chicago, Illinois (Baman, Maganti); Departamento de Medicina, Northwestern University Facultad de Medicina Feinberg, Chicago, Illinois (Sekhon).

**Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés:** no se informan.

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a [reprints@jamanetwork.com](mailto:reprints@jamanetwork.com).