

**HEART HEALTH and  
CARDIAC REHABILITATION**

**LA SALUD DEL  
CORAZÓN y LA  
REHABILITACIÓN  
CARDÍACA**

**Language: Spanish**

**April 2000**

*State Health Publication No: (HPA) 000032*

**NSW HEALTH**



**Heart  
Foundation**

**Better Health Good Health Care**

## **LAS CLAVES DE LA SALUD DEL CORAZÓN**

La información siguiente le ayudará a aprender a reducir su riesgo de problemas cardíacos en el futuro. Encontrará asimismo ideas sobre cómo planear un programa de rehabilitación cardíaca adaptado a sus necesidades.

### **EJERCICIO**

Actividad física periódica adaptada a sus habilidades, necesidades, intereses y recursos.

### **EDUCACIÓN**

Infórmese sobre su problema de corazón, sus causas y tratamientos y cómo manejarlo.

### **ASESORAMIENTO**

Asesoramiento respecto a por qué y cómo cambiar su estilo de vida para reducir su riesgo de problemas cardíacos en el futuro y cómo reanudar una vida plena y productiva.

### **CAMBIO DE ACTITUD**

Aprenda actitudes específicas que le permitirán tomar decisiones para cambiar hábitos malos para la salud tales como el tabaco, o para iniciar otros saludables para el corazón tales como una dieta sana para el corazón.

# LA RECUPERACIÓN DE LOS PROBLEMAS DE CORAZÓN MEDIANTE LA REHABILITACIÓN CARDÍACA

Los servicios de rehabilitación cardíaca se proponen ayudar a los pacientes que sufren de cardiopatías a recuperarse más rápidamente y a reanudar una vida plena y productiva. La rehabilitación cardíaca incluye ejercicios, información, asesoramiento, apoyo y aprendizaje de nuevos modos de vida más sanos. Junto con los tratamientos médicos y quirúrgicos, la rehabilitación cardíaca podrá ayudarlo a sentirse mejor y a vivir una vida más sana.

Usted recibirá los beneficios de la rehabilitación cardíaca si:

- sufre de una cardiopatía o enfermedad del corazón, tal como angina de pecho o insuficiencia cardíaca, o si ha tenido un ataque al corazón
- tiene un problema crónico de corazón
- le han hecho cirugía de desviación (bypass) de las arterias coronarias o un reemplazo de válvulas
- lleva implantado un desfibrilador
- le han hecho un procedimiento cardíaco tal como angioplastia (cateterización), un soporte (stent) u otro procedimiento
- le han hecho un trasplante de corazón.

También le favorecerá la rehabilitación cardíaca si corre riesgo de sufrir de cardiopatías.

**La rehabilitación cardíaca puede cambiar las cosas.** Es una manera segura y eficaz de ayudarlo a:

- sentirse mejor más rápido, tanto emocional como físicamente
- sentirse más fuerte
- aprender a reducir el estrés
- adaptarse a su dolencia
- sentirse más seguro de poder cuidar de su salud y reanudar sus actividades previas
- reducir los riesgos de mayores problemas cardíacos
- disfrutar más de la vida.

Casi todas las personas con problemas de corazón pueden beneficiarse con algún tipo de rehabilitación cardíaca. No hay paciente demasiado joven ni viejo y las mujeres se benefician tanto como los hombres.

Quando uno sufre del corazón, dejar los hábitos viejos y aprender nuevos puede resultar difícil. También puede ser preocupante preguntarse qué sucederá con nuestra salud. El apoyo de familiares y amigos puede ayudar en gran medida a adaptarnos mejor a estos cambios. Comparta este folleto con otras personas para que se informen sobre la rehabilitación cardíaca y cómo podrán ayudarlo.

## EL EQUIPO DE REHABILITACIÓN CARDÍACA

Los servicios de rehabilitación cardíaca pueden incluir a muchas personas. Es posible que su equipo esté constituido por las personas siguientes:

- Doctores (su médico de cabecera, un especialista del corazón, tal vez un cirujano)
- Enfermeros
- Especialistas de ejercicio
- Fisioterapeutas y Terapeutas ocupacionales
- Dietistas
- Asistentes sociales
- Psicólogos
- Farmacéuticos
- Su familia.

En muchos hospitales públicos hay intérpretes capacitados. Si usted tiene dificultades para comunicarse en inglés, pregunte si es posible reservar los servicios de un intérprete para su próxima cita.

En algunos casos, su médico de cabecera trabajará solo, asumiendo varias funciones, o en otros podrá recomendarle otros especialistas según sea necesario.

El integrante más importante de su equipo de rehabilitación cardíaca es **usted**. Ningún otro podrá hacerlo hacer ejercicios, dejar de fumar o comer una dieta más sana.

## ¿CÓMO EMPIEZO?

En muchos casos la rehabilitación cardíaca comienza en el hospital después de un ataque al corazón, de cirugía al corazón o de otro tratamiento cardíaco. Podrá continuar como paciente externo una vez que le den de alta. Una vez que aprenda los hábitos de una vida más sana para su corazón, adóptelos para siempre.

- **En el hospital.** En el hospital usted podrá decirle a su médico o enfermero que le interesa la rehabilitación cardíaca, y preguntarles dónde anotarse en un programa.
- **Después del hospital.** La rehabilitación cardíaca puede encontrarse en el hospital, en un centro médico o profesional o en una organización comunitaria tal como un centro comunitario de salud (community health centre) o centro de gimnasia (fitness centre). Hasta es posible tener un programa de rehabilitación cardíaca en su propio hogar. El tipo de programa disponible varía de un sitio a otro. Le informarán sobre la cantidad de actividad física que debería hacer. También recibirá información y aliento para controlar todos los factores de riesgo de cardiopatías que podría tener. Por ejemplo, le darán información sobre cómo comer y cocinar comidas buenas para su corazón y cómo dejar de fumar (QUIT) si fuera un fumador. Podrá llamar a la Heart Foundation (Fundación del Corazón) al 1300 36 27 87 para obtener datos sobre los servicios disponibles. Si necesitara ayuda para hacer llamadas en inglés, llame al Servicio de traducción e interpretación (Translating and Interpreting Service) al 131450.
- **Para toda la vida.** Una vez que haya aprendido a vivir una vida sana para su corazón, procure seguir haciéndolo por el resto de su vida.

## ¿DE QUÉ MODO ME AYUDARÁ LA REHABILITACIÓN CARDÍACA?

La rehabilitación cardíaca consiste en dos partes fundamentales:

1. **Actividad física** que lo ayudará a aprender a ser activo de manera segura, fortalecer sus músculos y mejorar su resistencia. Su plan de actividad física estará basado en su capacidad, sus necesidades e intereses.
2. **Información y asesoramiento** para ayudarlo a comprender y adaptarse a su dolencia cardíaca y a encontrar maneras de reducir su riesgo de problemas de corazón en el futuro. La rehabilitación cardíaca lo ayudará a recuperar la confianza y a abordar sus reacciones y temores, así como a fijar metas para actividades futuras.

A menudo la rehabilitación cardíaca se realiza en grupos. Esto puede ser un apoyo valioso, pero el plan de cada paciente está basado en sus factores específicos de riesgo y en sus necesidades especiales. Éstos también afectarán la duración de su programa.

*No importa cuán difícil parezca, su trabajo arduo en la rehabilitación cardíaca le reportará beneficios para toda la vida.*

## **¿ES SEGURA PARA MÍ?**

La rehabilitación cardíaca es segura. Los estudios han demostrado que rara vez se producen problemas serios de salud a raíz del ejercicio de rehabilitación cardíaca. Su equipo de rehabilitación cardíaca le recomendará tipos de actividades apropiadas para usted.

Una parte importante de la rehabilitación cardíaca es verificar cómo reacciona su corazón y cómo se adapta a la actividad física. Ud. aprenderá a calcular cuán arduo es el ejercicio que está haciendo o cómo controlar su propio pulso.

## **¿EN QUÉ ME BENEFICIO?**

Las metas de la rehabilitación cardíaca son diferentes para cada paciente. Su equipo de rehabilitación cardíaca lo ayudará a fijar sus metas personales y para ello examinará su salud en general, su problema de corazón, sus riesgos de problemas cardíacos futuros, las recomendaciones de su médico y, naturalmente, sus propias preferencias.

La rehabilitación cardíaca puede reducir sus síntomas y sus posibilidades de sufrir de más problemas de corazón. Tiene muchos otros beneficios:

- El ejercicio mejora el tono de los músculos así como el nivel de energía y el humor. Ayuda tanto a su corazón como a su cuerpo a fortalecerse y funcionar mejor.
- La rehabilitación cardíaca también puede ayudarlo a volver al trabajo y a otras actividades más rápidamente.
- Una dieta sana puede reducir el colesterol en sangre, controlar el peso y contribuir a evitar o controlar la presión alta y otros problemas tales como la diabetes. Además, se sentirá mejor y tendrá más energía.
- La rehabilitación cardíaca podrá ayudarlo a dejar de fumar. Dejar de fumar significa reducir el riesgo de cáncer de pulmón, enfisema y bronquitis, además de reducir el riesgo de ataques al corazón, ataques de apoplejía (ataques cerebrales) y otros problemas cardíacos y vasculares. Implica más energía y mejor salud para sus seres queridos.

- La rehabilitación cardíaca podrá ayudarlo psicológica y emocionalmente. Podrá mejorar su confianza en sí mismo y ayudarlo a planear y afrontar la incertidumbre y los temores respecto al futuro.

### **TIPOS DE EJERCICIO**

*El ejercicio aeróbico acelera el pulso y hace transpirar. Ayuda a mejorar el flujo de sangre oxigenada por el organismo. Existen diferentes tipos de ejercicio aeróbico, incluso las caminatas y la natación.*

*El entrenamiento de fuerza, tal como el uso de pesas, mejora el tono de los músculos y la resistencia.*

***En muchos casos el equipo le recomendará ambos tipos de ejercicio. Otros ejercicios útiles incluyen el baile, tai chi u otras actividades que le gusten a usted.***

Acostúmbrese al estilo de vida sano para el corazón que aprenda en la rehabilitación cardíaca. ¡Su vida depende de ello!

## **FACTORES DE RIESGO PARA LAS ENFERMEDADES CORONARIAS**

Los factores de riesgo controlables para las enfermedades coronarias aparecen en la lista siguiente. Existen algunos riesgos que usted no podrá cambiar, tales como la edad o una historia familiar de cardiopatía. Pero **sí podrá** cambiar o controlar los que aparecen en esta lista. La rehabilitación cardíaca lo ayudará.

## FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES CORONARIAS QUE UD. PUEDE CONTROLAR

- El cigarrillo
- La presión alta
- Nivel alto de colesterol en la sangre
- Estilo de vida inactivo
- El exceso de peso
- La diabetes

## ¿CÓMO PUEDO OBTENER EL MÁXIMO DE LA REHABILITACIÓN CARDÍACA?

Los estudios han demostrado que el control de los factores de riesgo para las cardiopatías puede ayudar a llevar una vida más sana. Por lo tanto, asegúrese de que su plan de rehabilitación cardíaca funcione. Para controlar mejor su rehabilitación cardíaca, recuerde sus metas.

- **Planee su programa.** Trabaje con su equipo de rehabilitación cardíaca o su médico o enfermera comunitaria y formule un programa que satisfaga sus necesidades.
- **Comuníquese.** Haga preguntas. Si no comprende las respuestas, siga preguntando hasta llegar a comprender. Comente los cambios en sus emociones o síntomas.
- **Hágase cargo de su recuperación.** Nadie más puede hacerlo por usted. Su estilo de vida nuevo es bueno para su corazón, por lo tanto, sígalo – para siempre.

Si así lo desea, podrá llevar un diario especial o un calendario sólo para su rehabilitación. Incluya información importante, como por ejemplo horarios de citas, números de teléfono, etc. donde los pueda encontrar fácilmente.

*Si le parece que está sintiéndose melancólico o deprimido, hable con su médico. A veces las personas que pasan por grandes cambios en la vida se sienten deprimidas. Algunas personas con problemas de corazón se sienten tristes o deprimidas cuando se enteran de su enfermedad o después de la cirugía. La rehabilitación cardíaca podrá ayudarlo a sentirse mejor, pero si se siente verdaderamente deprimido, es difícil hacer las cosas necesarias para sentirse mejor, tales como la rehabilitación cardíaca o volver a las actividades usuales.*

*La depresión se puede tratar: hable con su médico*

Para participar activamente en su equipo de rehabilitación cardíaca:

- Infórmese sobre su cardiopatía
- Sepa lo que puede hacer para ayudar a su corazón
- Siga el plan de tratamiento
- No vacile en hacer preguntas
- Mencione síntomas o problemas.

*Le ayudará contar con una red de apoyo. Su red de apoyo podría incluir a su familia, sus amigos o un grupo de personas que también sufran del corazón*

Los familiares y amigos pueden cambiar las cosas: posiblemente quieran informarse más sobre los problemas de corazón para que su ayuda sea aun más valiosa. Por ejemplo, los familiares posiblemente tengan que aprender a hacer cosas por usted o tal vez quieran aprender a preparar comidas sanas para el corazón. Sus familiares y amigos podrán brindarle apoyo emocional a medida que usted se vaya adaptando a un estilo de vida nuevo y más sano.

Tal vez desee usted contar con el apoyo de otras personas que sufren del corazón. Pregunte a su equipo de rehabilitación cardíaca si conocen a un grupo de apoyo al que podrían asociarse usted y su familia, o póngase en contacto con alguna de las organizaciones que aparecen en nuestra lista.

## ¿DÓNDE PUEDO OBTENER MAYOR INFORMACIÓN Y APOYO?

Para obtener mayor información sobre las enfermedades del corazón y sobre la manera de ayudarse a sí mismo por medio de la rehabilitación cardíaca, llame a las personas siguientes.

Si necesita ayuda para hacer llamadas en inglés, llame al Servicio de traducción e interpretación (Translating and Interpreting Service) al 131450.

### **Heart Foundation Heartline**

Tel: 1300 36 27 87

Heart Foundation  
407 Elizabeth Street, Level 4  
SURRY HILLS NSW 2010  
Tel: 02 9219 2444  
Fax: 02 9219 2424

El hospital de su zona

Nombre: .....

**Tel:** .....

**Fax:** .....

Su médico de cabecera

Nombre: .....

Tel: .....

Fax: .....

Su Coordinador de rehabilitación cardíaca

Nombre: .....

Tel: .....

Fax: .....

## GRUPOS DE APOYO A LOS PACIENTES

*ESPAÑOL: Asociación australiana de diabéticos de habla hispana*  
**Zona de Liverpool, Sydney**

Llame al: 9607 8427

### **Zona de Fairfield, Sydney: Grupos sobre dieta/ nutrición**

Se efectúa una serie de sesiones diversas sobre nutrición/ dieta en asirio, croata, español, khmer, laociano, macedonio, serbio y vietnamita.

Llame al: Fairfield Health Service al 9728 7233.

\*\*\*\*\*

### ***Heart Support Australia***

*(Con sucursales en todos los estados, incluso en las zonas rurales, sub-grupos para niños y adolescentes)*

Tel: 02 6285 2357

Fax: 02 6281 1120

### ***The Open Heart Association***

*(Sucursales en Northern Sydney, Western Sydney y Newcastle/Nelson Bay)*

Tel: 02 9817 5425

### ***Grupo de apoyo cardíaco de Hawkesbury***

Tel: 02 4578 3355

### ***Grupo de apoyo cardíaco de Nepean/Blue Mountains***

Tel: 02 4736 5018

### ***Grupo de apoyo cardíaco de Western Districts (zona de Pennant Hills)***

Tel: 02 9871 4025

### ***ICD Support Group (para las personas con implantes de desfibriladores)***

Westmead Hospital

Coordinadora: Jill Squire, Consultora, enfermera clínica

Tel: 02 9845 5555 localizador 01124

Para obtener datos sobre grupos de apoyo en otros estados, llame a la Heart Foundation en el estado correspondiente.

**Quejas respecto a la atención médica**

Patient Support Office  
Level 4, 28 – 36 Foveaux Street  
SURRY HILLS NSW 2010  
(dirección postal)  
Locked Mail Bag 18  
STRAWBERRY HILLS NSW 2012

La presente información está basada en las **Normas de política de NSW en materia de rehabilitación cardíaca**.

Dichas Normas fueron elaboradas por un grupo de expertos con el auspicio del Departamento de Salud de NSW.

Los integrantes del grupo representaban a un amplio número de expertos profesionales y consumidores de productos de salud cardiovascular.

Las Normas de política aparecen en el sitio Web del Departamento de Salud de NSW en <http://www.health.nsw.gov.au/public-health/>

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.