



X-Plain *Rehabilitación Cardíaca*

Sumario

Introducción

El experimentar enfermedades del corazón debe ser el comienzo de un estilo de vida nuevo y más saludable.

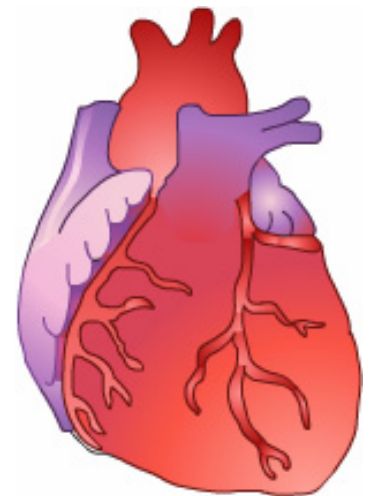
La rehabilitación cardíaca le ayuda de dos maneras. Primero, para que su corazón se recupere por medio de programas de ejercicio. Segundo, le da información sobre posibles cambios en su estilo de vida, que le ayudarán a mantener un corazón más sano.

Este sumario le resume parte de la información que se le dará durante su programa de rehabilitación cardíaca.

El corazón

El corazón es el músculo más importante del cuerpo. Este se encarga de bombear la sangre por todo el cuerpo de manera continua. La sangre transporta los nutrientes y el oxígeno.

El corazón también necesita nutrientes y oxígeno. El corazón bombea sangre a sí mismo a través de las arterias. Las arterias que suministran la sangre al corazón se llaman *arterias coronarias*.



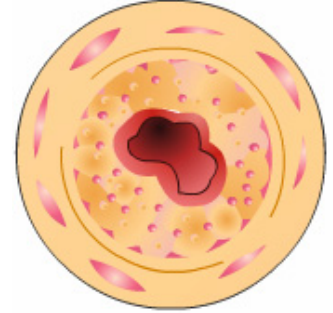
Estrechamiento de las arterias coronarias

Las arterias coronarias saludables tienen un forro liso el cual deja que la sangre fluya con facilidad. Esta es una arteria normal.

Si se lesiona el forro de las arterias coronarias, éstas se vuelven más ásperas. Las sustancias grasosas como el colesterol se pegan al forro y se acumulan en las arterias. Esta es la causa de la formación de placa en el interior de las paredes de las arterias.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La placa y los depósitos de colesterol en las paredes de las arterias coronarias pueden hacer que estas arterias se estrechen. Este proceso se conoce como arteriosclerosis.



Angina, ataque cardiaco y derrame cerebral

El estrechamiento de las arterias puede provocar una disminución en la cantidad de sangre que va al corazón.

Cuando el flujo sanguíneo que va al corazón disminuye, algunas personas pueden sufrir dolor en el pecho, pesadez y falta de aliento. Esto se conoce como *angina*.

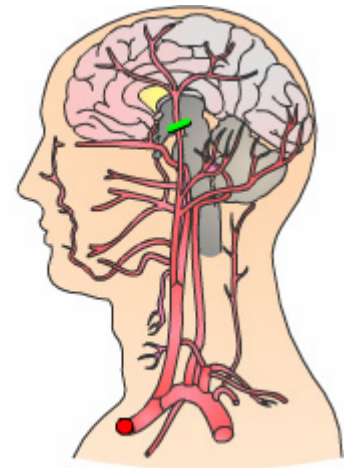
Algunas veces, el dolor puede estar localizado en el área del estómago, en el centro de la espalda, en el brazo izquierdo, o en la mandíbula.

Cuando el estrechamiento es severo, el flujo de sangre al músculo cardiaco puede quedar totalmente obstruido. Esta obstrucción es la causa del ataque al corazón.

Durante un ataque al corazón, la parte del corazón que no recibe sangre, muere. Como resultado de esto, el corazón tendrá mucha dificultad en bombear la sangre al resto del cuerpo.

Un ataque al corazón puede ocurrir sin que uno realice esfuerzo alguno. Los síntomas del ataque cardiaco son similares a los de la angina.

Algunas veces, pedazos de la placa que se encuentra en una arteria dañada se desprenden y viajan hasta llegar a una arteria del cerebro. Entonces, la arteria cerebral se bloquea y el flujo sanguíneo a esa parte del cerebro se detiene. Este proceso se conoce como ataque cerebral o derrame cerebral.



Un derrame cerebral puede resultar en estado de coma o en la muerte. Algunos de los síntomas de un derrame cerebral son los siguientes:

1. debilidad o adormecimiento repentino en la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
2. confusión repentina, problemas para hablar o para entender
3. dificultad para ver por un ojo o por ambos ojos.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

4. dificultad al caminar, mareos, pérdida de equilibrio y falta de coordinación
5. un fuerte dolor de cabeza sin razón aparente.

Si se presentan algunos de estos síntomas, llame al 911. El tratamiento es más efectivo si se aplica pronto. Cada minuto es importante.

Afortunadamente, los cambios en el estilo de vida pueden prevenir daño adicional a las arterias coronarias a largo plazo. El programa de rehabilitación cardíaca le ayudará a entender y a prevenir las enfermedades de las arterias coronarias.

Ejercicio supervisado

Hacer ejercicio con la supervisión de su médico mejora el funcionamiento de su corazón.

Se le puede pedir que use un monitor cardíaco para medir su frecuencia cardíaca cuando esté haciendo ejercicio.

Al hacer ejercicio, los pacientes que han tenido cirugía del corazón podrían sentir malestar en el área de la incisión. Ellos deben aprender a distinguir entre esta molestia y el dolor producido por el exceso de ejercicio.

Usted debe disminuir su nivel de actividad y notificar a su médico o especialista en rehabilitación, si usted experimenta:

- Palpitaciones cardíacas
- Mareos
- Fatiga excesiva
- Dolor de pecho

Prevención de las enfermedades de las arterias coronarias

Su especialista en rehabilitación le explicará y le dará respuesta a las preguntas que usted tenga acerca de los factores de riesgo de enfermedad arterial coronaria. Un factor de “riesgo” es todo aquello que aumenta las posibilidades de que usted sufra de enfermedad del corazón.

Afortunadamente, usted puede controlar muchos de los factores que contribuyen al estrechamiento de las arterias coronarias.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los factores de riesgo más importantes que producen la arteriosclerosis son:

- colesterol alto
- alta presión sanguínea
- fumar
- falta de ejercicio
- estrés
- obesidad
- diabetes



En la siguiente sección se le explicará cómo prevenir la enfermedad de las arterias coronarias a través de la dieta, el ejercicio, y evitar hábitos que son perjudiciales a su salud.

Cómo comer saludablemente

Una dieta baja en colesterol le ayudará a disminuir el colesterol y los niveles de grasa en la sangre.

Los alimentos que comemos pueden contener grasas saturadas o no saturadas. Las grasas no saturadas son más saludables que las grasas saturadas.

Las grasas saturadas se encuentran en los productos lácteos, tales como los que se componen de leche entera, mantequilla y quesos.

Coma más carne blanca y pescado blanco en lugar de carne roja y mariscos. La carne roja y los mariscos tienen mucho colesterol y mucha grasa.

Cómo controlar la presión sanguínea

La presión sanguínea alta, también llamada hipertensión, contribuye al estrechamiento de los vasos sanguíneos del corazón, del cerebro y de los riñones. La hipertensión puede provocar ataques cardíacos, derrames y fallo renal. Se puede tener hipertensión sin sentir síntoma alguno. Por lo tanto, es importante que usted se examine la presión sanguínea frecuentemente.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Pacientes con alta presión arterial deben limitar el consumo de sal. La sal tiende a aumentar la presión arterial, lo cuál aumenta la posibilidad de que las arterias se estrechen. Existen muchos sustitutos de la sal que pueden dar a las comidas un gusto delicioso sin necesidad de usar sal dañina. Usted debe tener el consentimiento de su médico para usar un sustituto de la sal.

Dejar de fumar

El fumar es uno de los factores de riesgo más importantes en el desarrollo de enfermedad del corazón, cáncer del pulmón, enfisema y derrames cerebrales.

El dejar de hacerlo es difícil. Afortunadamente, existen muchos programas para ayudarlo a dejar de fumar. Su especialista en rehabilitación, juntamente con su ayuda, le ayudará a dejar de fumar.

Hacer ejercicio

Hacer ejercicio ayuda a perder peso y de esta manera facilita la disminución de los niveles totales de colesterol y de la presión sanguínea.

Su especialista en rehabilitación le ayudará a desarrollar un programa de ejercicio diario o semanal para que usted continúe haciendo ejercicio regularmente.

Obesidad

La obesidad, al igual que la diabetes y la hipertensión, puede contribuir al desarrollo de enfermedad del corazón.

Comer una dieta balanceada y hacer ejercicio regularmente pueden ayudarlo a perder el exceso de peso. Se debe perder peso lentamente, no con una “dieta de rápida pérdida de peso”. Por ejemplo, es mejor perder veinte libras al año y mantenerse en el nuevo peso, que perder peso muy deprisa y volver a subir de peso.

Su especialista en rehabilitación cardíaca y su dietista pueden ayudarlo a perder peso. Sin embargo, depende de usted ponerlo en práctica.

Conocer otros factores de riesgo

Existen otros factores que podría contribuir al desarrollo de enfermedad del corazón. Un historial familiar de enfermedad cardíaca aumenta sus probabilidades de tener problemas cardíacos.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Las personas que padecen de diabetes tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedad del corazón. La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no puede controlar adecuadamente los niveles de azúcar en la sangre. Esto resulta en niveles elevados de azúcar en la sangre.

Las causas de la diabetes no se conocen. Sin embargo, la detección y el tratamiento temprano de la diabetes disminuye el riesgo de desarrollar la enfermedad de las arterias coronarias. La diabetes se puede controlar a través de dietas, medicamentos, ejercicios y pérdida de peso.

La combinación apropiada de medicamentos, además de un cambio en su estilo de vida, pueden ayudar a disminuir el riesgo de un ataque cardíaco o de un derrame cerebral. Ejemplos de algunos de estos medicamentos incluyen:

- Los vasodilatadores que pueden bajar la presión arterial permitiendo que los vasos sanguíneos se relajen y se ensanchen.
- La aspirina que reduce la probabilidad de que se formen coágulos de sangre.
- Los estatinos que bajan su LDL (lipoproteína de baja densidad) conocido también como “el colesterol malo” y el cual se puede acumular en sus arterias.
- Los beta bloqueadores que relajan el músculo cardíaco permitiéndole al corazón bombear sangre con más facilidad.

Resumen

El sufrir un ataque al corazón o padecer problemas cardíacos, puede servir de incentivo para iniciar un estilo de vida nuevo y más saludable.

Los elementos claves de un estilo de vida saludable son: una dieta balanceada, hacer ejercicio regularmente, dejar de fumar y reducir los niveles de estrés. Estos cambios en el estilo de vida son necesarios para prevenir problemas del corazón a largo plazo.

Es más fácil llevar a cabo estos cambios en su estilo de vida con la ayuda de los miembros de la familia, los amigos y los grupos de apoyo.

Los miembros del equipo de rehabilitación cardíaca estarán a su disposición para contestar sus preguntas y ayudarle en la planificación de programas de dieta y ejercicio de acuerdo a su necesidad.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.