

Durante el último año, la asistencia sanitaria pública de la Comunidad de Madrid (SaludMadrid) ha visto nacer varias unidades de rehabilitación cardíaca en distintos hospitales públicos. Así el Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Hospital 12 de Octubre, Fundación Hospital de Alcorcón, Hospital San Carlos y Hospital Universitario de Fuenlabrada, entre otros, se unen a la amplia experiencia de estas unidades en otros centros como el Hospital Ramón y Cajal o el Hospital La Paz-Cantoblanco.

Las unidades de rehabilitación cardíaca son unidades especializadas que, además de no pertenecer a la habitual cartera de servicios que ofertamos los fisioterapeutas (entre otros muchos profesionales del equipo interdisciplinar), suelen ser una de las grandes olvidadas frente a otras técnicas o patologías que tratamos cotidianamente, como son traumatología o neurología.

El [programa de rehabilitación cardíaca](#) puesto en marcha por la Comunidad de Madrid se centra en la cardiopatía isquémica (infarto de miocardio, cirugía de bypass y angioplastias) verdadera pandemia de los países económicamente más avanzados, pero se realiza en la práctica totalidad de las enfermedades del corazón (tras cirugía valvular o congénita, insuficiencia cardíaca). El programa tiene una duración de 8 semanas para el paciente (y un proceso variable de varios meses de seguimiento posterior), y se asienta sobre distintos ejes de actuación:

- **Reentrenamiento al esfuerzo en el centro hospitalario.** Este entrenamiento contempla al menos durante 3 días a la semana la realización de una tabla de ejercicios (de calentamiento, estiramiento y aumento de la frecuencia cardíaca inicial del paciente), el entrenamiento en bicicleta o tapiz rodante (por espacio de 15 a 50 minutos según estado y evolución del paciente) y una tabla de estiramiento posterior y de reacondicionamiento postesfuerzo. Todo esto con el grupo de pacientes completamente monitorizados, de forma que se registra continuamente la presión arterial, frecuencia cardíaca y saturación de oxígeno.
- **Reentrenamiento al esfuerzo fuera del centro:** se pautan al paciente sesiones de entrenamiento 5-6 días a la semana con objetivos claros a cumplir en cada sesión, mediante marcha o bicicleta que pueden oscilar de 10 minutos a 2 horas (como siempre, según nivel y evolución del paciente), realizando un calentamiento previo, y monitorizando y registrando el paciente manualmente su frecuencia cardíaca tal como se le ha enseñado en el centro.
- **Programa educativo:** Mediante charlas con el profesional

## Práctica clínica

Práctica clínica  
Miércoles, 26 de junio de 2013  
Luis Bernal

---

adecuado (nutricionistas, cardiólogos, psicólogos, terapeutas ocupacionales, enfermeros, fisioterapeutas y médicos rehabilitadores) , dinámicas de grupo y turnos de pregunta-respuesta se tratan aspectos fundamentales para este tipo de pacientes: tabaquismo, dieta, nutrición, ejercicio físico, relajación, sexualidad, control del colesterol, cuidado de la diabetes, hábitos tóxicos y, por supuesto, insuficiencia cardíaca. Es recomendable que al programa educativo asista no sólo el paciente sino su familiar cercano de referencia (habitualmente cónyuge) para compartir el proceso de cambio (de estilo de vida) que entre los dos deben afrontar.

- **Apoyo psicológico:** para aspectos donde se requieran refuerzos como la deshabituación al tabaco, disfunciones sexuales, etc.



Todo ello con la finalidad de mejorar la calidad de vida del paciente, su reinserción a la sociedad (y a la vida laboral siempre que sea posible) y la disminución o erradicación de los factores de riesgos y posibles complicaciones futuras.

Aparte del obvio beneficio que recibe todo paciente incorporado a un programa de rehabilitación cardíaca de este tipo, debemos reconocer

## Práctica clínica

Práctica clínica

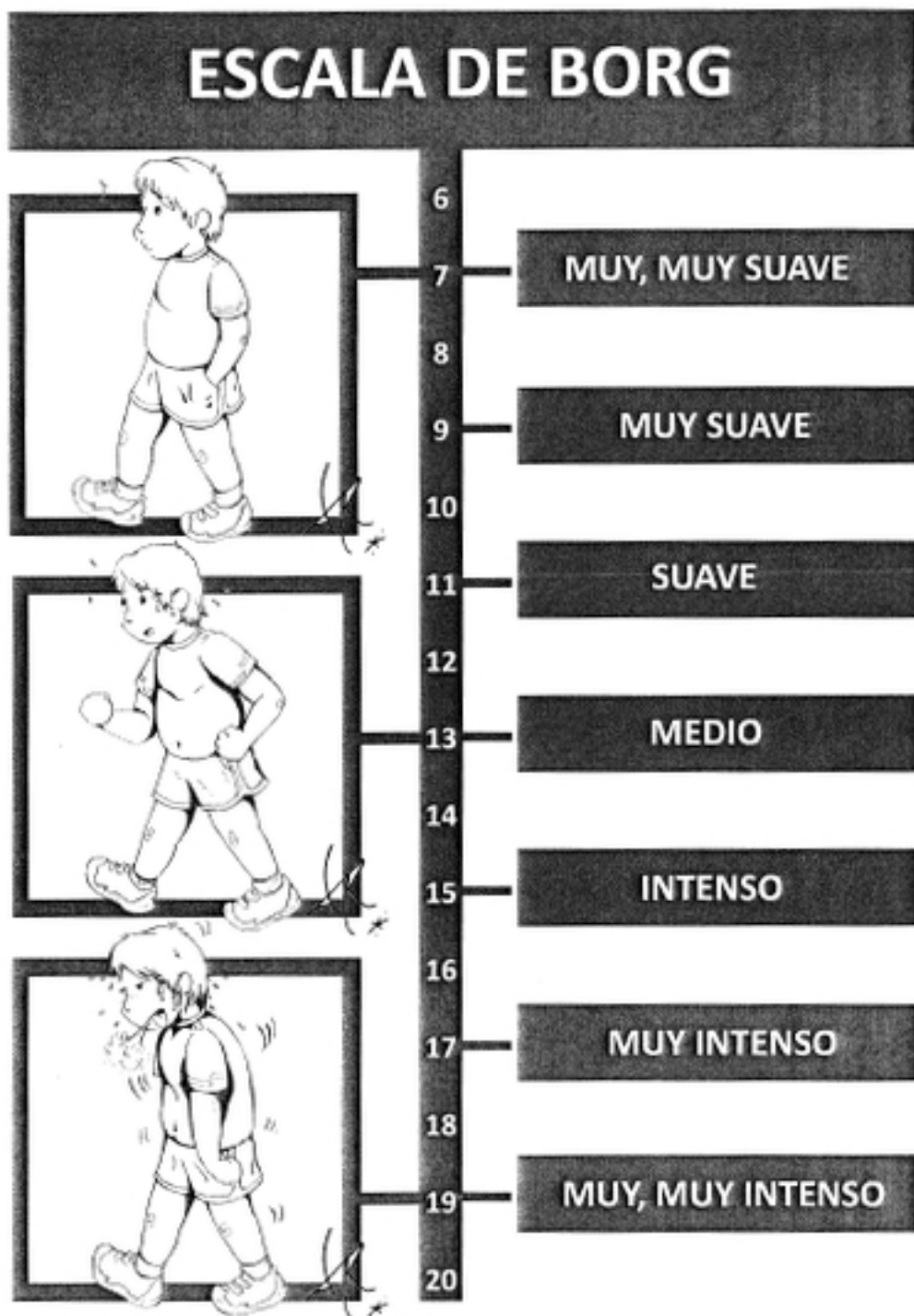
Miércoles, 26 de junio de 2013

Luis Bernal

---

los beneficios que para nosotros, los fisioterapeutas, como profesionales nos puede aportar. La nuestra es una profesión o, más bien, una actividad en la mayoría de los casos muy individual y cerrada. Somos nosotros, el paciente, y como mucho algún familiar de soporte que nos ayuda a mantener o realizar parte del tratamiento en el propio hogar sin nuestra presencia. Pero en un programa de rehabilitación cardíaca donde contamos con un variado grupo de profesionales donde cada uno aporta su valor y conocimiento, tenemos un caldo de cultivo interesante para el desarrollo profesional y el aprendizaje personal que, como digo, es difícil que obtengamos de otros tratamientos en nuestro día a día.

El equipo multidisciplinar ideal en rehabilitación cardíaca estaría formado por: cardiólogo, médico rehabilitador, médico de familia, internista, psiquiatra, nutricionistas, urólogo, DUE, fisioterapeuta, psicólogo, terapeuta ocupacional y trabajador social. Este equipo ampliado en la mayoría de los casos se ve reducido al equipo compuesto por cardiólogo, rehabilitador, fisioterapeuta, DUE y psiquiatra.



De los profesionales más **participativos** en los programas de rehabilitación cardíaca destaca el fisioterapeuta, cuyas funciones individuales (aparte de las funciones inherentes a la pertenencia al equipo interdisciplinar) son:

- Realizar el **programa de ejercicio físico** adecuado: enseñar y dirigir a los pacientes en el protocolo de ejercicio físico en el centro hospitalario y diseñar y controlar semanal e individualmente el reentrenamiento al esfuerzo que debe realizar cada paciente fuera del centro.

## Práctica clínica

Práctica clínica

Miércoles, 26 de junio de 2013

Luis Bernal

---

- **Monitorizar y registrar** la frecuencia cardíaca tras cada fase del entrenamiento físico.
- Registrar y analizar la **evolución de la respuesta al ejercicio**: debe hacer un registro de la evolución del paciente durante el entrenamiento.
- Monitorizar la **escala de Borg** al final de cada sesión: confirmar la intensidad del esfuerzo realizado según la percepción subjetiva del paciente.
- Participar en el programa de **educación sanitaria**, sobre todo en las partes destinadas al ejercicio físico y la relajación.

## REFERENCIAS

- [Programas de rehabilitación cardíaca, Madrid.org](#)
- [Implantación y características de los programas de rehabilitación cardíaca en el Sistema Nacional de Salud español](#)
- [Equipo multidisciplinario en las Unidades de Rehabilitación Cardíaca. ¿Qué papel desempeñamos?](#)