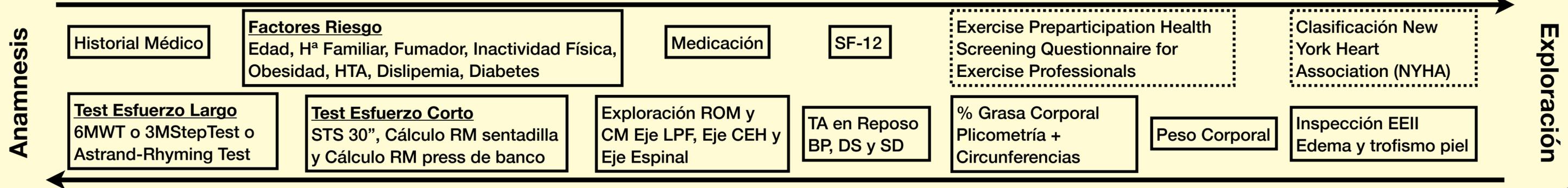


FISIOTERAPIA EN SUJETOS CON INSUFICIENCIA CARDÍACA E ICTUS BASADA EN EJERCICIO TERAPÉUTICO

Jeroni Mestre - II Experto ET

Recoger y Procesar Información Clínica



Entender Situación del Paciente

Entrevista Motivacional Libre: Actitudes y Creencias, Comportamientos, Compensación, Diagnóstico, Emociones, Familia y Trabajo

Expectativas del programa y Expectativas futuras sobre la patología

Objetivos Propuestos por el Fisioterapeuta

Mejorar condición física
Disminuir Discapacidad
Cambios estilo de vida
Aumento METs / Semana
Educación familia

Establecer Objetivos

Objetivos Propuestos por el Paciente

Acuerdo Mútuo

Firma de Compromiso de Cumplimiento del Programa (Mínimo del 80%)



Ejercicio Fuerza

FRECUENCIA

1-2 días supervisado

INTENSIDAD

EEII Inicio 50% RM
EESS Inicio 40% RM
Progresión hasta 70% RM

TIEMPO

2x10-15 REPs

TIPO

Guiado en máquina o peso libre según habilidades

Calentamiento
Movilidad Articular +
Activación sistema
NMSK y CV

Actuación Clínica

Flexibilidad

5-15 min isometría a final de ROM y técnicas contracción-relajación

Ejercicio Alta Intensidad (HIIT) (40-90% VO2 Max)

FRECUENCIA

1-3 días supervisado
1-2 días no supervisado

INTENSIDAD

RPE 5-9

TIEMPO
10-40 minutos

TIPO

Circuito Fuerza (de 2 a 6 ejercicios grandes grupos musculares)
+ Cinta y/o cicloergómetro

Ejercicio Aeróbico Zona II (40-70% VO2 Max)

FRECUENCIA

1-3 días supervisado 1-2 días no supervisado

INTENSIDAD
RPE 5-7

TIEMPO
10-60 minutos

TIPO

Cinta y/o cicloergómetro



MONITORIZACIÓN ACTIVIDAD

Preguntar por síntomas durante y post-actividad
Tensión Arterial durante actividad
Vigilar estado de ánimo

TA Reposo (DS, SD y BP)

Cuestionario Satisfacción

SF-12

Evaluar Resultados

Esfuerzo Largo (Cada 6 semanas)

Esfuerzo Corto (Cada 6 semanas)

Clasificación NYHA

CALENDARIO CONDUCTUAL

Actividad informal
Tiempo seguido sedentarismo
Actividad formal (cumplimiento del programa)

Leyenda

Exclusivo Insuficiencia Cardíaca

Referencias

- DOI: 10.1002/14651858.CD003316.pub6
- DOI: 10.1002/14651858.CD009387.pub2
- ACSM Guidelines. 10th Edition. 2018.