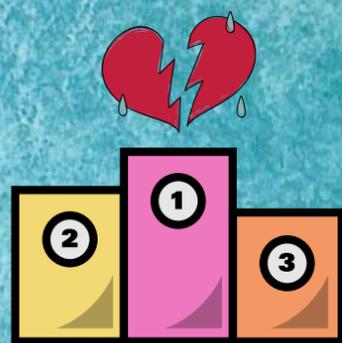


"EJERCICIO TERAPÉUTICO EN REHABILITACIÓN CARDÍACA"



Según la OMS las ECV son la **principal causa de muerte** en todo el mundo. Cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa

"Conjunto de intervenciones coordinadas y multidisciplinarias diseñadas para **optimizar el funcionamiento físico, psicológico y social de los pacientes** con enfermedad cardíaca, además de estabilizar, enlentecer o incluso revertir la progresión de los procesos ateroscleróticos subyacentes, reduciendo así la morbilidad"

"OBJETIVOS"

Devolver al paciente la capacidad de realizar las AVD.

Trabajo de la capacidad aeróbica/anaeróbica.

Trabajo de fuerza.

"Conseguir que el paciente tenga una calidad de vida y funcionalidad lo más parecida a antes que sucediera el evento".

"ROL DEL FISIOTERAPEUTA"

Desarrollar el programa de ejercicio de forma segura y eficaz, adaptándolo a las necesidades individuales de cada paciente.

Conocer las características y síntomas de las enfermedades cardíacas.

Tener conocimientos sobre los distintos programas de ejercicio en RHC y estar capacitado sobre la práctica del ejercicio en pacientes cardíacos.

Prescripción de Ejercicio Terapéutico

	Esfuerzos largos 3xsemana	Esfuerzos cortos 2xsemana
1	20' al 50% FC	8 ejercicios 4x6 reps
2	20' intervalos 2'+2' 50%-60% FC	8 ejercicios 3x8 reps
3-4	3 x 8' 60%FC	8-9 ejercicios 3x10-12 reps
5-7	3 x 8' intervalos 4'+4' 60%-70% FC	9-10 ejercicios 3x14-15reps
8	4 x 6' 70% FC	10 ejercicios 3x16 reps

BENEFICIOS
capacidad funcional
umbral de angina

OBTENIDOS
disnea
estrés-ansiedad-
depresión

Referencias:
 > Takeda, A., Martin, N., Taylor, RS y Taylor, SJ (2019). Intervenciones de manejo de enfermedades para la insuficiencia cardíaca. La base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas , 1 (1), CD002752.
 https://doi.org/10.1002/14651858.CD002752.pub4
 > Doiron, KA, Hoffmann, TC y Beller, EM (2018). Intervención temprana (movilización o ejercicio activo) para adultos críticamente enfermos en la unidad de cuidados intensivos. La base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas , 3 (3), CD010754. https://doi.org/10.1002/14651858.CD010754.pub2
 > Connolly, B., Salisbury, L., O'Neill, B., Geneen, L., Douiri, A., Grocott, MP, Hart, N., Walsh, TS, Blackwood, B. y ERACIP Group (2015). Ejercicio de rehabilitación después del alta de la unidad de cuidados intensivos para la recuperación de una enfermedad crítica. La base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas , 2015 (6), CD008632. https://doi.org/10.1002/14651858.CD008632.pub2
 > Ruku DM, Tran Thi TH, Chen HM. Effect of center-based or home-based resistance training on muscle strength and VO2 peak in patients with HFrEF: A systematic review and meta-analysis. *Enferm Clin (Engl Ed)*. 2021 Mar 9;S1130-8621(21)00040-1. English, Spanish. doi: 10.1016/j.enfcli.2021.01.011. Epub ahead of print. PMID: 33712390.