

# REHABILITACIÓN CARDÍACA

# Y EL ROL DEL FISIOTERAPEUTA

Por: Lic. Andrés Flores Sancho  
Fisioterapeuta y Especialista en rehabilitación cardíaca y pulmonar

Recibido: 07-09-18  
Aceptado: 1-10-18



La organización mundial de la salud definió en 1964, la rehabilitación cardíaca como: “El conjunto de acciones médicas, aplicadas sobre pacientes cardiovasculares, con el fin de llevarlos al mejor estado posible en su estado Físico, Psíquico y Social-Vocacional, ayudándolos a valerse por sí mismos y a recuperar o mantener un rol activo dentro de la comunidad”<sup>1</sup>, ya han transcurrido más de cuarenta años desde la primera publicación de la OMS que aconsejaba la inclusión de pacientes con enfermedades cardiovasculares en programas de rehabilitación cardíaca<sup>2</sup>.

Tomando en cuenta la importancia y el tiempo que rehabilitación cardíaca lleva funcionando en el mundo, cuando un paciente es diagnosticado con una enfermedad cardiovascular, podríamos decir que acabamos de perder una pequeña batalla como sistema de salud. Esto se debe a que se pudo haber prevenido un alto porcentaje de los pacientes que son diagnosticados, con un reforzamiento para la modificación de sus estilos de vida.

El objetivo principal del fisioterapeuta especializado en rehabilitación cardíaca es promover la educación en ejercicio físico y modificación de factores de riesgo, que permitan la prevención o la no recaída de estas patologías. En el mundo y en especial los países desarrollados, por medio de nuevos fármacos se ha conseguido en gran medida disminuir la presencia de patologías que afectan este sistema tan importante. Sin embargo, a pesar de los avances en salud y las investigaciones sobre los factores de riesgo, todavía no se ha podido calar de forma contundente en la población para cambiar hacia

estilos de vida saludables.

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte a nivel mundial, cobrando la vida de 17 millones de personas. En Costa Rica según los registros de la CCSS mueren casi 5000 personas anualmente por esta causa<sup>3</sup>. La gran cantidad de personas afectadas por estos males, hace pensar que la rehabilitación cardíaca debe ser trabajo interdisciplinario, el cual es indispensable para que el paciente salga adelante en todo su proceso de rehabilitación (Figura 1). Los profesionales del equipo en salud deben estar conscientes de la importancia del abordaje integral, el cual es vital, ya que en especial los pacientes post-quirúrgicos tienen muchas dificultades físicas y temores para volver a realizar sus actividades de vida diaria. Es ahí donde la educación se debe transmitir de la mejor manera para que este proceso sea eficaz y así evitar retrocesos físicos o psicológicos.

Definitivamente uno de los roles del fisioterapeuta especializado en rehabilitación cardíaca debe ser la prescripción de ejercicio físico idónea para cada paciente. De ahí la división en sus fases:

**Fase 1:** Intrahospitalaria, se da con los primeros pasos después de su cirugía y retorno a la actividad leve a moderada.

**Fase 2:** Se da la prescripción de ejercicio físico monitoreado y asistido en sesiones diarias.

**Fase 3:** Ejercicio programado y monitorizado pero con más libertad para el paciente en actividades de vida diaria, se promueve la independencia responsable.





**Fase 4:** Se realiza seguimiento del paciente y su patología reforzando las enseñanzas dadas en las fases anteriores<sup>4</sup>. Este proceso siempre debe ir acompañado de talleres específicos para las patologías tratadas y sus efectos secundarios, los cuales pueden ir desde una disminución de su capacidad laboral, hasta problemas de pareja en el ámbito sexual por miedo a que suceda algún accidente. De ahí la importancia de estar en constante contacto con los pacientes y que la rehabilitación sea lo más especializada para cada una de las personas tratadas.

El rol de fisioterapeuta especializado en rehabilitación cardíaca es de vital importancia durante todo el proceso de recuperación del paciente. Es el profesional del equipo de salud que invierte más tiempo al lado de este prescribiendo ejercicio personalizado y monitoreando las sesiones de ejercicio, por lo cual tiene un papel preponderante en la educación para la prevención, promoción y atención de esta población que cada vez es mayor en nuestro país. Es obligación constante la actualización de conocimientos para cumplir el objetivo principal de todo individuo que se desempeña como profesional de la salud, atender y acompañar de la manera más profesional y humana posible al paciente.



**Figura 1. PubMed Journals. Current controlled trials in cardiovascular medicine, Volume 13; 2012. Bibliografía**

**BIBLIOGRAFÍA**

- 1- World Health Organization. Rehabilitation of patients with cardiovascular diseases. Report of a WHO Expert Committee. Ginebra: WHO Technical Report Series, 270; 1964.
- 2- Sociedad Española de cardiología. J.M. Moroto. "rehabilitación cardíaca". Acción médica. 2009
- 3- CRHoy. "Enfermedades del corazón afectan a los ticos a edades más tempranas". Editorial de 5, septiembre, 2018.
- 4- OMS, serie de informes técnicos. "Rehabilitación después de las enfermedades cardiovasculares, con especial atención a los países en desarrollo". Comité de expertos OMS. Ginebra. España, Verizal. 2000.
- 5- An Official American Thoracic Society/European Respiratory Society Statement: Key Concepts and Advances in Pulmonary Rehabilitation. American Thoracic Society, ATS. Am J Respir Crit Care Med Vol 188, Iss. 8, pp e13–e64, Oct 15, 2013.
- 6- Palermo, P., Corra, U. Ann Am. Thorac. Soc. 14. suppl. 1;S59-S66, 2017.

