

## ¿Qué es la Unidad de Rehabilitación Cardíaca?

Es un servicio especializado en la **rehabilitación integral** de los pacientes que han padecido recientemente una angina de pecho, un infarto de miocardio, etc. y se encuentran en un proceso de incapacidad temporal (baja médica) cubierto por Ibermutua.

Estas unidades reducen el número de incapacidades permanentes originadas por la enfermedad coronaria y mejoran la calidad de vida de estos pacientes. En ellas, se consigue además:

- Recuperar la máxima capacidad funcional, mediante un programa de entrenamiento físico controlado.
- Controlar los factores de riesgo cardiovascular, a través de un seguimiento clínico de los mismos.
- Disminuir el periodo de convalecencia.
- La readaptación personal, social y laboral del paciente, mediante técnicas psicológicas para ayudar a superar la enfermedad y sus complicaciones asociadas, como la depresión.
- Disminuir la mortalidad asociada a nuevos eventos cardíacos.

### ¿En qué consiste la rehabilitación cardíaca?



Es un programa terapéutico global para la recuperación, en el menor tiempo posible, del estado físico, psicológico y sociolaboral del paciente que ha sufrido un infarto o una angina de pecho, mediante:

- **Valoración de los factores de riesgo:** en la Unidad de Rehabilitación Cardíaca se identifican las causas que han conducido al infarto y se realiza un Plan Integral de Tratamiento.
- **Programas específicos de ayuda:** se hacen a la medida de las necesidades de cada uno de nuestros pacientes, bajo la dirección de nuestros cardiólogos y coordinadamente con otras unidades de Ibermutua (Medicina Interna, Psicología, etc.).
- **Entrenamiento físico:** los pacientes coronarios necesitan recuperar de nuevo su capacidad funcional. Sin embargo, al principio, hace falta una supervisión muy especial bajo la dirección de un cardiólogo y con los medios técnicos necesarios.
- **Controles periódicos y estrechos:** realizamos una monitorización exhaustiva de todas las constantes de los pacientes, para ajustar exactamente los tratamientos y conseguir un control idóneo.
- **Educación sanitaria:** mediante charlas informativas trasladamos información a nuestros pacientes para que conozcan perfectamente las causas de su enfermedad, sepan identificar sus síntomas y obtengan el mejor resultado de los tratamientos.
- **Apoyo psicológico:** nuestros psicólogos son parte clave del equipo de Rehabilitación Cardíaca y apoyan a nuestros pacientes tras el infarto en su proceso de readaptación personal, social y laboral.





Ibermutua también lleva a cabo un programa de **rehabilitación cardiaca domiciliaria, mediante un sistema de monitorización cardiológica remota.**

Este programa está dirigido a los pacientes en situación de baja laboral por cardiopatía isquémica que, tras realizarles una valoración cardiológica inicial en Ibermutua consistente en una historia clínica detallada, exploración física, ecocardiografía (si no se le hubiera realizado durante su ingreso hospitalario) y prueba de esfuerzo (para descartar la existencia de isquemia residual y valorar la capacidad funcional de referencia, de cara a programar el ejercicio a realizar durante la rehabilitación cardiaca)-, son clasificados como **pacientes de bajo riesgo.**

De acuerdo con los criterios de las guías clínicas de la Sociedad Europea y Española de Cardiología para pacientes que han sufrido un infarto de miocardio, se entiende por paciente de bajo riesgo el que presenta las siguientes características:

- Evolución intrahospitalaria del infarto buena y sin complicaciones.
- Revascularización coronaria completa (todas las arterias con lesiones obstructivas están revascularizadas).
- Prueba de esfuerzo pronóstica, clínica y eléctricamente negativa, en la que no se inducen arritmias significativas.
- Ventrículo izquierdo con función contráctil (de ambos ventrículos) normal.

Antes de iniciar la rehabilitación cardiaca domiciliaria, el paciente realizará unas sesiones de aprendizaje en las instalaciones de la Unidad de Rehabilitación Cardiaca. En ellas, el personal sanitario de Ibermutua le enseñará el tipo de ejercicio físico a realizar diariamente, la duración e intensidad del mismo y cómo utilizar el dispositivo de monitorización cardiológica remota, compuesto por una camiseta o banda torácica de registro con electrodos incorporados y una grabadora de electro cardiografía portátil, que permite registrar la frecuencia cardiaca, la aparición de arritmias o alteraciones de la conducción durante el tiempo que el paciente realice la actividad física o la presencia de síntomas como mareo, palpitaciones o dolor precordial.

Asimismo, se enseñará al paciente a tomarse las constantes vitales (frecuencia cardiaca o pulso radial y/o carotídeo y la tensión arterial) antes de iniciar y de finalizar la actividad física y se le explicará cómo rellenar tanto la hoja de control, con el tipo y duración del ejercicio realizado cada día, como la hoja de registro de las constantes vitales y la sintomatología, si la hubiese durante la sesión. También recibirá instrucciones sobre qué hacer en caso de tener síntomas clínicos o situaciones de emergencia.

Con una periodicidad semanal o quincenal, el paciente acudirá a los controles preestablecidos por su médico de Ibermutua, que le valorará médicamente y le resolverá posibles dudas e incidencias y volcará los datos grabados en el sistema de monitorización cardiológica remota, para su análisis, estudio y seguimiento.

El sistema de monitorización cardiológica remota, mientras el paciente realiza actividad física fuera de las instalaciones de la Unidad de Rehabilitación Cardiaca de Ibermutua, permite:

- Optimizar el tratamiento farmacológico del paciente para lograr un control adecuado de la frecuencia cardiaca (tanto en reposo como durante la realización de ejercicio físico).
- Proporcionar un complemento diagnóstico ante la aparición de síntomas clínicos durante o después de la realización del ejercicio (sensación de mareo, palpitaciones, etc...), permitiendo confirmar e identificar la existencia de arritmias o trastornos de la conducción que pudieran estar relacionados con los síntomas señalados.
- El registro del número, intensidad y duración de las sesiones de ejercicio físico permite ajustar de forma progresiva las cargas de ejercicio a su rendimiento, para obtener una mejoría de su capacidad funcional.
- La supervisión médica a distancia genera en el paciente una progresiva autoconfianza para normalizar su actividad física y alcanzar los estándares de vida previos al infarto.

## Unidades de Rehabilitación Cardíaca

### Alicante

C/ Colombia, 17  
03010 Alicante  
Tel. 965 20 32 99

### Granada

Avda. del Conocimiento 15  
Parque Tecnológico Ciencias de la Salud  
18016 Granada  
Tel. 958 52 12 99

### Madrid

C/ Ramírez de Arellano, 27  
28043 Madrid  
Tel. 91 744 51 18

### Málaga

Avda. Obispo Herrera Oria, 3  
29007 Málaga  
Tel. 952 61 39 61

### Murcia

C/ Antonio Rocamora, 4  
30100 Espinardo (Murcia)  
Tel. 968 39 40 00

### Oviedo

C/ Julio Álvarez Mendo, 8  
33010 Oviedo  
Tel. 985 23 63 50

### Sevilla

C/ Rafael Beca Mateos, 7  
Polígono Industrial Carretera Amarilla  
41007 Sevilla  
Tel. 954 53 20 34

### Valladolid

C/ Juan de Juni, 1 A  
47006 Valladolid  
Tel. 983 33 44 88

## Unidades de Telerrehabilitación Cardíaca

### A Coruña

C/ María Puga Cerdido, 2  
Polígono Industrial Matogrande  
15009 A Coruña  
Tel. 981 13 55 29

### Barcelona

C/ Gran Via de les Corts Catalanes, 142  
08038 Barcelona  
Tel. 93 322 01 56

### Valencia

C/ Virgen del Puig, 23  
46011 Valencia  
Tel. 963 67 06 67



## Unidades con programa de rehabilitación cardiaca domiciliaria

### **A Coruña**

C/ María Puga Cerdido, 2  
Polígono Industrial Matogrande  
15009 A Coruña  
Tel. 981 13 55 29

### **Alicante**

C/ Colombia, 17  
03010 Alicante  
Tel. 965 20 32 99

### **Barcelona**

C/ Gran Via de les Corts Catalanes, 142  
08038 Barcelona  
Tel. 93 322 01 56

### **Granada**

Avda. del Conocimiento, 15  
Parque Tecnológico Ciencias de la Salud  
18016 Granada  
Tel. 958 52 12 99

### **Madrid**

C/ Ramírez de Arellano, 27  
28043 Madrid  
Tel. 91 744 51 18

### **Málaga**

Avda. Obispo Herrera Oria, 3  
29007 Málaga  
Tel. 952 61 39 61

### **Oviedo**

C/ Julio Álvarez Mendo, 8  
33010 Oviedo  
Tel. 985 23 63 50

### **Sevilla**

C/ Rafael Beca Mateos, 7  
Polígono Industrial Carretera Amarilla  
41007 Sevilla  
Tel. 954 53 20 34

### **Valencia**

C/ Virgen del Puig, 23  
46011, Valencia  
Tel. 963 67 06 67

Datos actualizados a marzo de 2019

