

# Rehabilitación cardíaca

## Consejos para el paciente con enfermedad cardiovascular

La **rehabilitación cardíaca** en las enfermedades del corazón ha demostrado grandes beneficios al mejorar los síntomas y la capacidad de adaptación a la actividad cotidiana, tanto desde el punto de vista **físico** como **psicológico**.

Incluye, además de introducir la actividad física de forma adecuada, el cuidado de aspectos como la alimentación, los factores de riesgo cardiovascular o el estado de ánimo.

Además de las del propio programa de rehabilitación, debe seguir unas **recomendaciones generales**:

- ♥ Realice una dieta equilibrada. La dieta mediterránea parece la más saludable desde el punto de vista cardiovascular.
- ♥ Siga una dieta pobre en sal, o sin sal, según las indicaciones de su médico.
- ♥ Limite o evite la ingesta de bebidas alcohólicas en función de su enfermedad.



- ♥ Practique ejercicio de forma regular. Su médico le ayudará a seleccionar la actividad que más le conviene en función de su enfermedad.





♥ Siga los controles con su médico, en cuanto a las tomas de presión arterial, colesterol, aparición de síntomas, etc.



♥ No fume. Pida ayuda si la necesita.



♥ Tome la medicación de forma correcta, según las recomendaciones de su médico.



♥ Trate de reducir las situaciones de estrés y ansiedad, y busque ayuda para saber manejarlas.



♥ Su médico o enfermero pueden aconsejarle acerca de su actividad sexual.

♥ En caso de insuficiencia cardíaca, debe pesarse cada mañana y avisar a su médico si gana más de 2 kg de peso en menos de una semana.

♥ Debe vacunarse siguiendo las recomendaciones de su médico (gripe, neumonía, etc.).



**Consulte siempre en caso de aparecer síntomas o dudas acerca de las indicaciones sobre el control de su enfermedad.**

### Otros consejos de su médico:



.....



.....



.....



.....