

We lead with heart



**NORTHSIDE**  
HOSPITAL  
HEART INSTITUTE



# Rehabilitación cardíaca

Una herramienta educativa para un estilo de vida cardiosaludable y con actividad física

# Rehabilitación cardíaca

La rehabilitación cardíaca es un programa ambulatorio personalizado de ejercicios bajo supervisión médica, es educativo, brinda asesoramiento y ayuda con la modificación de la conducta. El objetivo es fortalecer el corazón, mejorar la salud física, mental y social, y reducir el riesgo de futuros episodios cardíacos. Este folleto contiene recomendaciones generales de conductas a seguir tras un infarto de miocardio. Sin embargo, estas recomendaciones pueden variar para algunos pacientes.

- Ataque cardíaco en los últimos 12 meses
- Afección cardíaca, como enfermedad arterial coronaria, angina estable o insuficiencia cardíaca
- Enfermedad arterial periférica
- Intervención o cirugía cardíaca
- Trasplante de corazón o pulmón

## Cómo recuperarse tras un infarto de miocardio

Recuperarse de un infarto de miocardio toma tiempo. El descanso es importante, pero igual de importante es participar de actividades recreativas y sociales. También es relevante lograr que la actividad física llegue a formar parte de la vida diaria.

### Después de salir del hospital, por lo general puede:

- Cocinar
- Realizar trabajos de oficina ligeros
- Lavar los platos
- Ducharse
- Lavar la ropa
- Dar paseos cortos en automóvil
- Ir de compras
- Caminar sobre superficies planas y firmes

### Evite estas actividades:

- Hacer limpieza profunda
- Rastrillar las hojas secas
- Pasar la aspiradora
- Lavar el automóvil
- Manejar
- Podar el césped
- Levantar objetos que pesen más de 10-15 lb
- Empujar o tirar de objetos pesados

### Seguimiento con el cardiólogo

Como se le indicó, asegúrese de darse seguimiento con el cardiólogo de 1 a 2 semanas tras el alta hospitalaria. Durante la consulta, pregúntele al médico cuándo puede aumentar la actividad. Su médico le hablará sobre su progreso y le preguntará si ya inició en el programa de rehabilitación cardíaca.

### Póngase en movimiento

Camine sin prisa sobre superficies planas y firmes de 1 a 2 veces al día (a menos que el médico indique lo contrario).

Procure vestirse de manera cómoda para caminar:

- Por la mañana y la tarde (evite la hora de más calor)
- En lugares cerrados cuando la temperatura sea extrema (p. ej.: en un centro comercial o en un gimnasio local)
- Antes de comer o como mínimo 1 hora después de comer



## Cómo vivir con una cardiopatía

Tras una intervención o un episodio cardíaco, la mayoría de las personas reanudan sus actividades cotidianas, pero la rapidez en que lo logran depende de su salud, previo nivel de actividad y alguna cardiopatía.

### Alimentos cardiosaludables

Ingerir alimentos cardiosaludables protege el corazón y disminuye la posibilidad de cardiopatías. Su régimen alimenticio debe incluir:

1. Elegir alimentos ricos en nutrientes, como frutas y verduras
2. Evitar o reducir la ingesta de alimentos, bebidas y azúcares procesados
3. Limitar o reducir el consumo de sodio (la sal)
4. Medir el tamaño de las porciones

### Reacciones emocionales ante un episodio cardíaco

Un infarto de miocardio, una cardiocirugía o un diagnóstico de alguna cardiopatía pueden suponer un golpe emocional y hacerle sentir vulnerable. Padecer un episodio cardíaco afecta tanto al aspecto emocional como al físico de la persona.

Muchas personas sufren cambios emocionales y de ánimo en el momento del episodio cardíaco. Algunos se sienten enfadados y de humor irritable, tristes o llorosos. A muchos se le dificulta dormir. Otros pierden el apetito y el deseo sexual. A algunos les preocupa si volverán a la normalidad. Estas reacciones y sentimientos son normales y frecuentes, sobre todo en las primeras semanas o meses.

### Pida ayuda cuando la necesite

Si siente una depresión que interfiere con el sueño, la alimentación y la confianza en sí mismo, o si le cruzan por la mente pensamientos suicidas, consulte a su médico y hable con las personas más cercanas.

- Pida ayuda. La pronta recuperación sucede cuando existe un equipo médico de apoyo fiable formado por profesionales médicos, familiares y amigos.
- Llame al 404-851-8960 para obtener información sobre los servicios de apoyo que ofrecemos.

## Plan de caminata para 6 SEMANAS

Utilice este plan para comenzar un programa regular de caminatas. Al principio, inicie caminado 10 minutos o menos, y poco a poco vaya aumentando hasta llegar a 30 minutos o más. Empezar siempre con un ritmo de calentamiento suave de 3 a 5 minutos. Enfóquese en poder caminar de 30-35 minutos sin detenerse o disminuir el paso. Como estímulo personal, a medida que evolucione, varíe la velocidad.

	1.ª semana	2.ª semana	3.ª semana	4.ª semana	5.ª semana	6.ª semana
<b>Lunes</b>	Caminata casual 5-10 min Estramiento 2 min Caminata casual 5-10 min	Caminata casual 5-10 min Estramiento 2 min Caminata casual 5-10 min	Caminata casual 5-10 min Estramiento 2 min Caminata casual 5-10 min	Caminata casual 5-10 min Caminata a paso ligero Estramiento 2 min	Caminata casual 5-10 min Caminata a paso ligero Estramiento 2 min	<b>Total 24-34 min</b> Caminata casual 10-15 min Caminata energética 30 seg Caminata casual 1 min Repetir 4-6 veces Caminata casual 3-5 min
<b>Martes</b>	Caminata casual 10-15 min	Caminata casual 10-15 min	Caminata casual 10-15 min Estramiento 2 min	Caminata casual 10-15 min Estramiento 2 min	Caminata casual 25-30 min Estramiento 2 min	<b>Escoja la actividad</b> 20-30 min
<b>Miércoles</b>	Caminata casual 5-10 min Estramiento 2 min Caminata casual 5-10 min	Caminata casual 5-10 min Estramiento 2 min Caminata a paso ligero 5-10 min	Caminata casual 5-10 min Caminata a paso ligero 5-10 min Estramiento 2 min	Caminata casual 5-10 min Caminata a paso ligero 5-10 min Estramiento 2 min	Caminata casual 25-30 min Estramiento 2 min	Caminata casual 25-30 min Estramiento 2 min
<b>Jueves</b>	Caminata casual 5-10 min	Caminata casual 5-10 min	Caminata casual 25-30 min Estramiento 2 min	Caminata casual 25-30 min Estramiento 2 min	Caminata casual 25-30 min Estramiento 2 min	Caminata casual 25-30 min Estramiento 2 min
<b>Viernes</b>	Descanse	Descanse	Descanse	Descanse	Escoja la actividad 20+ min	Descanse
<b>Fin de semana (opcional)</b>	Caminata casual 10-15 min	Caminata casual 10-15 min	Caminata casual 10-15 min	Caminata a paso ligero 20-25 min	Caminata casual 25-35 min	Caminata casual 25-35 min



Cerciórese de que puede hablar mientras camina. Si siente que le falta el aire para hablar, disminuya el ritmo. Recuerde que de ser necesario, pare y descanse

## Reanudar la actividad sexual

Es lógico preocuparse por si el corazón podrá soportar las relaciones sexuales. La mayoría de los médicos concuerda con que se puede reanudar la actividad sexual de 4 a 6 semanas tras un episodio o procedimiento cardíaco. Algunas personas afirman tener relaciones sexuales con menos frecuencia que antes del suceso. La atención médica, el tiempo y el asesoramiento ayudan a resolver cualquier problema. Llame al médico si tiene preguntas e inquietudes.



## Cómo entender la arteriopatía coronaria

La acumulación de placa ateromatosa (sedimento pegajoso) en las arterias se llama aterosclerosis. Las arterias coronarias transportan sangre y oxígeno hasta el corazón. A la aterosclerosis en estas arterias se le denomina arteriopatía coronaria (CAD, por sus siglas en inglés). Si el flujo sanguíneo del corazón se ralentiza o detiene, puede ocurrir un episodio cardíaco.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la arteriopatía coronaria?

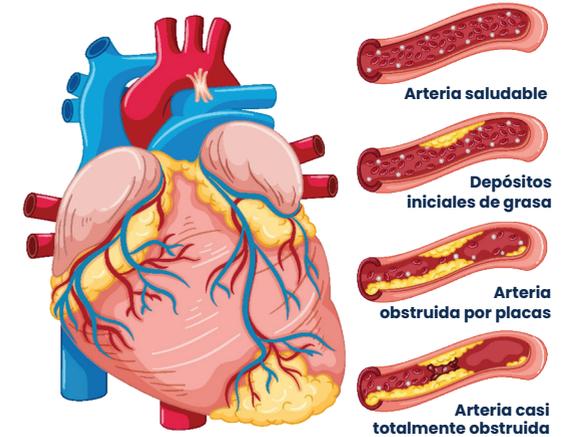
Un factor de riesgo es aquello que aumenta la probabilidad de padecer una cardiopatía. Hay factores de riesgo que no se pueden controlar, pero se puede disminuir la mayoría de los efectos por medio de cambios en el estilo de vida.

Factores de riesgo que se **PUEDEN** controlar:

- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Colesterol alto
- Obesidad
- Actividad física
- Estrés
- Diabetes/hiperglucemia

Factores de riesgo que **NO PUEDE** modificar:

- Edad: hombres mayores de 45 años de edad y mujeres mayores de 55
- Antecedentes familiares: padre o hermano con diagnóstico de arteriopatía coronaria antes de los 55 años de edad y madre o hermana con diagnóstico de CAD antes de los 65
- Sexo: los hombres están a mayor riesgo de arteriopatía coronaria



## Factores de riesgo de cardiopatías

**Tabaquismo** La nicotina constriñe los vasos sanguíneos, lo que eleva la presión arterial y la frecuencia cardíaca. El monóxido de carbono que se libera al fumar daña el revestimiento interno de los vasos, permitiendo que la acumulación de placa proceda con mayor facilidad. Esto aumenta el riesgo de padecer enfermedades en las arterias coronarias y en las demás arterias del organismo. Una incidencia de infarto de miocardio en una mujer que fuma es seis (6) veces más que la de una mujer que nunca fumó. Para los hombres fumadores, la incidencia es triple en comparación con la de uno que no fuma.



**FUMAR ES UNA DE LAS PEORES COSAS QUE SE LE PUEDE HACER AL CORAZÓN. AVERIGÜE CÓMO DEJAR DE FUMAR ¡YA!**



### RECURSOS QUE LE PUEDEN AYUDAR A DEJAR DE FUMAR

El tabaquismo aumenta el riesgo de cardiopatía y de un infarto de miocardio.

Si necesita ayuda para dejar de fumar, comuníquese con:

- [SmokeFree.gov](http://SmokeFree.gov) o llame al 800-QUIT-NOW (800-784-8669)
- 855-DEJELO-YA (855-335-3569) para español
- [Northside.com/smoking-and-tobacco-resources](http://Northside.com/smoking-and-tobacco-resources)
- 404-780-7653 o por correo electrónico: [SmokingCessation@northside.com](mailto:SmokingCessation@northside.com) para inscribirse en el programa Built to Quit

## Hipertensión arterial

Una presión arterial saludable es de 130/80 o menos. La presión sanguínea descontrolada endurece y engrosa las arterias, estrechando el paso del flujo sanguíneo al corazón y otros órganos. Maneras con las que puede controlar la presión sanguínea:

- Pierda peso
- Consuma menos de 2000 mg. de sodio al día
- Haga ejercicios con regularidad

## Colesterol alto

El colesterol alto aumenta el riesgo de acumulación de placa en los vasos sanguíneos (ateroesclerosis). Los resultados del laboratorio desglosan el

**Objetivos generales de colesterol**  
**LDL: menos de 70**  
**HDL: por encima de 40**  
**triglicéridos: menos de 150**  
*Objetivos de colesterol para pacientes con arteriopatía coronaria*

colesterol de la sangre en colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos. Las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés): se le conoce como colesterol «malo», porque aumenta la acumulación de placas ateromatosas. Las lipoproteínas de alta densidad (HDL, [HDL, por sus siglas en inglés]): conocidas como colesterol «bueno», disminuyen el colesterol en la sangre. Los triglicéridos son cierto tipo de grasa que se

encuentran en la sangre. La alimentación alta en azúcar, alcohol y grasa aumenta los niveles de triglicéridos. La combinación de LDL alto, HDL bajo y triglicéridos altos aumenta la probabilidad de cardiopatías.

Para controlar el colesterol ingiera menos grasa saturada y grasas trans (ácidos grasos). Lea las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones saludables. Elimine de su régimen todos los alimentos con grasas trans que pueda. Las grasas trans se forman cuando los aceites líquidos se transforman en grasas sólidas, como la manteca o la margarina.



*Las grasas trans es el peor tipo de grasa para el corazón y la salud en general. Elimine todos los que pueda de su alimentación.*

## Obesidad

Un peso corporal excesivo obliga a que el corazón se esfuerce más para suministrar sangre a todo el cuerpo. Si tiene sobrepeso, lo más probable es que tenga hipertensión arterial y colesterol alto, lo cual aumenta el riesgo de padecer aterosclerosis. Para perder peso, necesita quemar más calorías de las que el cuerpo necesita. Hacer ejercicio con regularidad ayuda a quemar calorías. Ingiera porciones de comida pequeñas y disminuya la ingesta de alimentos altos en grasas y calorías, esto también ayuda a perder peso.

## Falta de actividad física

La falta de ejercicio contribuye en todos los factores de riesgo para cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. El ejercicio disminuye la presión sanguínea, el colesterol, el estrés y la glucemia. También ayuda a perder peso, aumenta el HDL (colesterol bueno) y mejora la calidad de sueño.

## Estrés

El estrés ocasiona que el cuerpo produzca ciertas sustancias químicas que obligan a que el corazón bombee con más fuerza. El estrés a largo plazo eleva la presión sanguínea. Hacer ejercicio, meditar, orar/rezar, compartir con las mascotas y escuchar música relajante reducen los niveles de estrés. Identifique las actividades que le ayuden a disminuir la ansiedad y el estrés y participe de ellas con regularidad.

## Diabetes

La diabetes ocasiona un aumento excesivo de la glucemia. La hiperglucemia daña las arterias y aumenta el riesgo de aterosclerosis. Si tiene diabetes:

- Revise con regularidad la glucemia (azúcar en la sangre)
- Tome los medicamentos según las indicaciones
- Siga un plan de alimentación para la diabetes
- Haga ejercicios con regularidad
- Mantenga un peso corporal saludable



## Rehabilitación cardíaca

El Programa de Rehabilitación Cardíaca de Northside Hospital es un programa de rehabilitación cardíaca médicamente supervisado para pacientes que están en recuperación tras un infarto de miocardio, una cirugía de corazón o alguna otra cardiopatía. El personal de rehabilitación cardíaca identifica sus factores de riesgo y le proporciona un plan de tratamiento personalizado. El programa se centra en el ejercicio, la educación/información, la nutrición y el apoyo emocional. Nuestro objetivo es ayudarle a:

### Nuestro objetivo es ayudarle a:

- Recuperar la fuerza y resistencia
- Evitar que empeore su enfermedad
- Disminuir el riesgo de futuros episodios cardíacos
- Mejorar la calidad de vida
- Establecer un estilo de vida cardiosaludable para toda la vida



## ¿En qué consiste la rehabilitación cardíaca?

Nuestro personal altamente calificado le elabora un plan de tratamiento personalizado. Este plan implica ejercicios supervisados, asesoramiento nutricional, apoyo emocional e información sobre los cambios en el estilo de vida para reducir los riesgos de cardiopatías.



## Beneficios de la rehabilitación cardíaca

- Hacer ejercicios en un ambiente médicamente supervisado
- Disminuir el estrés emocional, la depresión y la ansiedad
- Mejorar la calidad de vida
- Aumentar la energía, la resistencia física y la fortaleza
- Aprender a cómo controlar la salud del corazón
- Disminuir el riesgo de otro episodio cardíaco
- Reducir el número de consultas médica y hospitalarias
- Recibir apoyo emocional del personal y otros con cardiopatías

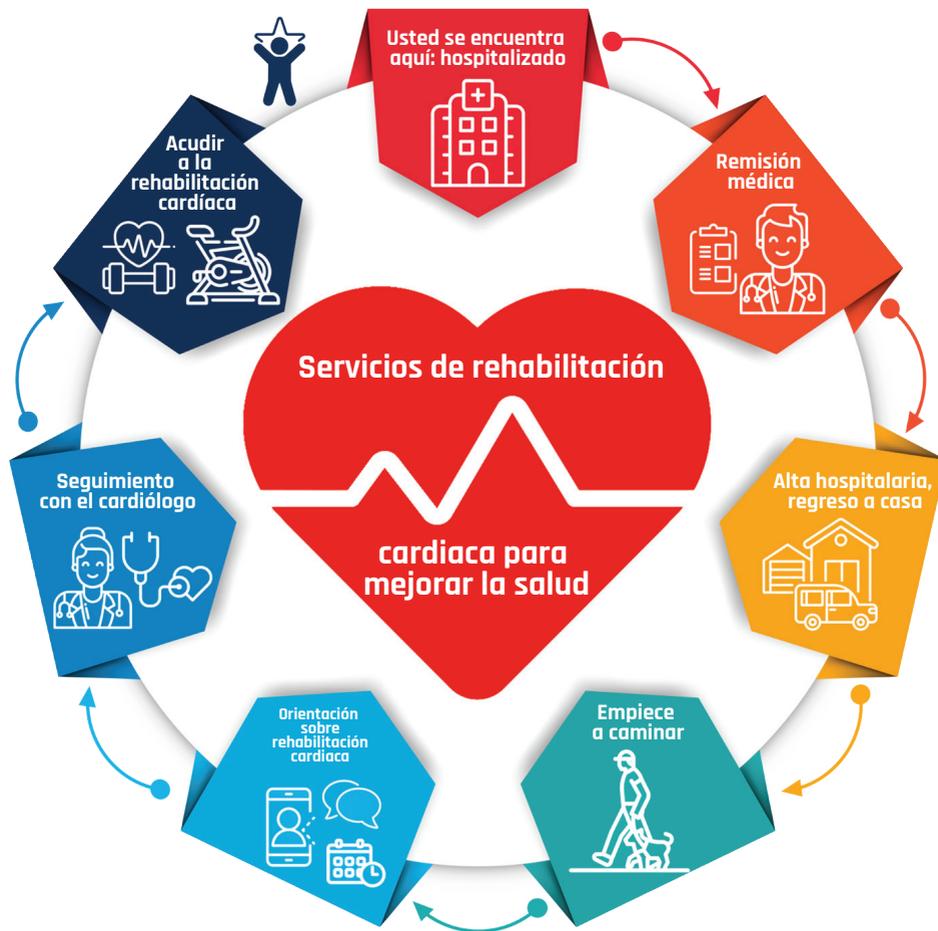
## ¿Mi seguro cubrirá el costo del tratamiento?

Puede que Medicare y el seguro privado cubran la mayor parte del costo de la rehabilitación cardíaca. El equipo de rehabilitación cardíaca trabajará con usted y su seguro médico para determinar la cobertura.

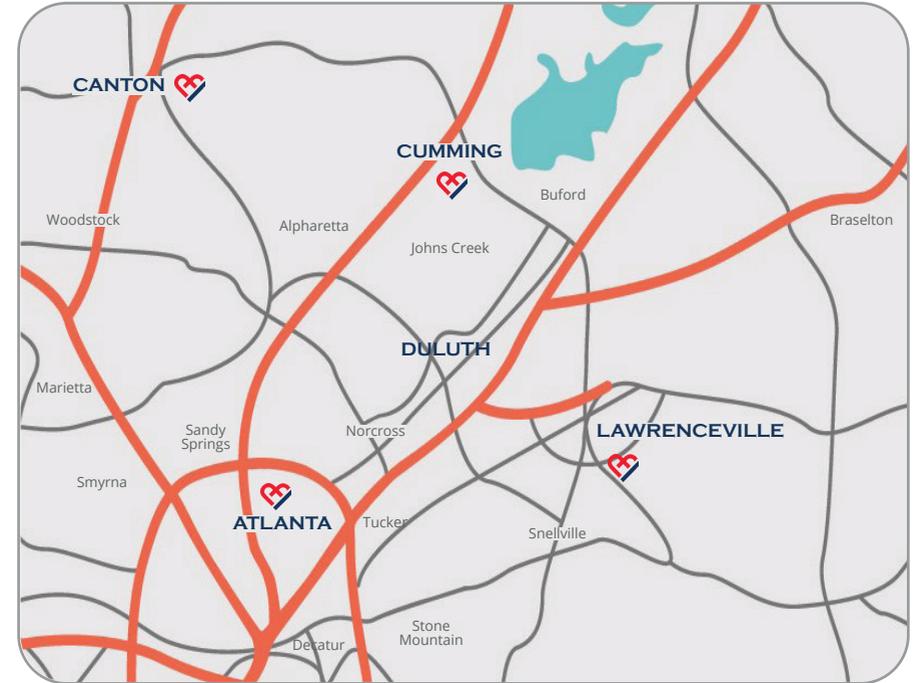
## Mended Hearts (Corazones recuperados)

Mended Hearts es un grupo de apoyo nacional que vincula a aquellos supervivientes de episodios cardíacos con pacientes actuales y ofrece recursos educativos para ayudar con la recuperación. Los afiliados pueden visitar a otros con cardiopatías en Northside Hospital y conversar con ellos por teléfono o por Internet. Además pueden participar de reuniones mensuales para recibir apoyo e información. Para solicitar más información diríjase a [mendedhearts.org](http://mendedhearts.org).

### Cómo empezar



## Ubicaciones de rehabilitación cardíaca



**Atlanta**  
 993- C Johnson Ferry Rd.  
 Suite 130  
 Atlanta, GA. 30342  
 404-845-5263

**Cherokee**  
 470 Northside Cherokee Blvd.  
 Suite 355  
 Canton, GA. 30115  
 770-721-9150

**Forsyth**  
 1400 Northside Forsyth Dr.  
 Suite 170  
 Cumming, GA. 30041  
 770-844-3639

**Gwinnett**  
 665 Duluth Hwy,  
 Suite 600  
 Lawrenceville, GA. 30046  
 678-312-3692

### Notas

---



---



---



---



---



---

# NORTHSIDE HOSPITAL

---

## HEART INSTITUTE

©2025 Northside Hospital | [northside.com](http://northside.com)

Northside Hospital cumple con las leyes federales de derecho civil aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Northside Hospital no excluye a nadie ni lo trata de forma diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.



[northside.com/heart](http://northside.com/heart)