

## Los Beneficios de la rehabilitación Cardíaca:

Vivirás más años y reducirás la posibilidad de otro ataque de corazón.

Controlara sus síntomas cardiacos como el dolor de pecho y la dificultad de respirar

Detenga o revierta el daño a los vasos sanguíneos de su corazón

Disminuya los efectos emocionales y físicos de los problemas cardiacos

Mejore su resistencia y fuerza física, así volverá a sus actividades como el trabajo, hobbies y su ejercicio usual

Mejora su confianza y su bienestar

## ¿Que es la Rehabilitación Cardíaca?

- Es un tratamiento personalizado y individualizado que incluye evaluación e instrucciones sobre la actividad física, la nutrición, el manejo del estrés y otras aéreas relacionadas con la salud
- Es una parte importante del tratamiento de su problema cardíaco . Si Usted tiene uno de los siguientes diagnósticos, puede ser elegible para participar
  - Ataque de corazón
  - Angina de pecho
  - Si has tenido una angioplastia de las arterias coronarias o le han puesto un muelle coronario (“stent”)
  - Operación de corazón como “bypass” operación de válvulas
  - Insuficiencia cardíaca
    - Trasplante de corazón
- Normalmente el programa es cubierto por la mayoría de los seguros medico. Debe consultar con su plan para determinar su cobertura. Comuníquese con su centro local de rehabilitación cardíaca para que le informen sobre los programas que son disponibles para los pacientes que no tienen seguro.

***Estudios científicos recientes han demostrado que las personas que completan un programa de rehabilitación cardíaca pueden aumentar su esperanza de vida hasta por cinco años.***

## La rehabilitación cardíaca le ofrece:

- Evaluación de los factores de riesgo que se relacionan a la enfermedad de corazón y vasos sanguíneos.
- Le educa y le apoya para hacer cambios saludables como
  - Como mantener un buen peso
  - La alimentación saludable para el corazón
  - Como dejar o evitar de fumar y también como evitar lugares donde se fuma
  - Como empezar y mantener un plan de ejercicio que le beneficie
- Seguimiento y mejor control de:
  - La alta presión
  - Los lípidos/colesterol
  - La Diabetes
- Evaluación y consejos sobre problemas psicológicos y de estrés
- Le da la oportunidad de conocer y compartir con otros pacientes como Usted.
- Mejor comunicación con su medico y otros proveedores de atención medica que siguen su progreso después de tu evento cardíaco.



