

## Nueva ubicación

Rehabilitación Cardíaca (Cardiac Rehabilitation) está ubicada en el segundo piso del Centro de Gestión de Cáncer (Cancer Management Center) en Holy Family Hospital.

## Cómo llegar:

### Desde la Ruta 93 (norte o sur):

- Ruta 93 hasta la Salida 48 (Ruta 213) este
- Siga la Ruta 213 por 1.7 millas hasta la Salida 3 (Pleasant St./Howe St./Ruta 113)
- Gire a la izquierda en el primer semáforo (al final de la rampa) y a la derecha en el siguiente (Jackson St.)
- Siga Jackson St. hasta el primer semáforo, gire a la derecha en East St.
- Siga East St. hasta la cima de la colina; los Servicios de Rehabilitación Cardíaca están situados a la izquierda al entrar en el recinto del hospital

### Desde la Ruta 495 (norte o sur):

- Ruta 495 hasta la Salida 46 (Pleasant Valley/Route 110)
- Doble a la derecha y siga por la Ruta 110 por aproximadamente 1 milla a la estación de bomberos de Methuen; gire a la derecha en East St.
- Siga East St diagonalmente a través de una intersección de 5 esquinas, observando los signos azules del hospital
- Pase el semáforo y continúe subiendo la colina; los Servicios de Rehabilitación Cardíaca están situados a la izquierda al entrar en el recinto del hospital

El estacionamiento es gratuito



Rehabilitación Cardíaca  
70 East Street  
Methuen, MA 01844  
978-687-0156, ext 2385  
[www.holyfamilyhospital.org](http://www.holyfamilyhospital.org)

# Rehabilitación Cardíaca

Certificado por la Asociación Estadounidense de Rehabilitación Cardiovascular y Pulmonar (AACVPR)



# Holy Family Hospital

Methuen • Haverhill

A STEWARD FAMILY HOSPITAL

Steward



## El programa

La base de la rehabilitación cardíaca es el concepto de que muchas personas con enfermedades del corazón pueden lograr un estilo de vida más saludable. La rehabilitación cardíaca consiste en sesiones progresivas de ejercicio y acondicionamiento físico, complementadas con educación y apoyo, para crear un equilibrio que promueva costumbres más positivas.

## El equipo

Los profesionales del programa de rehabilitación cardíaca abarcan muchas disciplinas diferentes.

- **Director médico:** el programa está bajo la dirección de un cardiólogo certificado.
- **Enfermeras:** se especializan en cuidados intensivos, evaluación cardíaca, educación, y apoyo vital cardíaco avanzado.
- **Fisiólogos del ejercicio:** cuentan con experiencia en acondicionamiento físico y educación de personas con enfermedad cardíaca.
- **Dietistas registrados, trabajadores sociales:** ofrecen charlas educativas y consultas individuales al cliente y su familia.
- **Cliente:** participa activamente en la definición de las metas y poniendo en práctica planes que promuevan cambios graduales y positivos hacia un estilo de vida saludable.

## A quién va dirigido el programa

Las personas con más probabilidades de beneficiarse son aquellas que:

- han tenido un ataque al corazón o se han sometido a una cirugía de revascularización coronaria ("bypass") o de una válvula cardíaca
- han tenido angina de pecho, se les ha colocado un marcapasos o se les ha hecho una angioplastia
- tienen múltiples factores de riesgo de enfermedad cardíaca
- han tenido insuficiencia cardíaca o recibido un trasplante de corazón

## Costo

El paciente o su seguro médico paga el costo del programa. La cobertura de Blue Cross/Blue Shield, Medicare y cada asegurador privado es diferente. Averigüe cuál es la cobertura de los servicios de rehabilitación cardíaca de su plan. Los representantes del departamento de asesoramiento financiero con gusto le darán esta información.

## Componentes

### Evaluación

- Recomendación del médico
- Prueba de esfuerzo graduada
- Entrevista de enfermería

### Intervenciones

- **Acondicionamiento cardiovascular:** el programa de ejercicio individual de cada cliente se basa en los resultados de su evaluación. Las clases se reúnen tres veces por semana. Cada sesión dura una hora.
- **Educación:** las sesiones semanales, de una hora de duración, cubren una amplia gama de temas: enfermedad de las arterias coronarias, factores de riesgo, nutrición, diabetes, control del estrés, ejercicio y medicación.
- **Apoyo:** el tamaño de los grupos se limita para que cada persona tenga tiempo de expresar sus preocupaciones. El personal también está disponible para consultas durante la semana. Se alientan los comentarios y el apoyo entre los miembros del grupo.

### Evaluación

- El progreso de cada persona se documenta y comunica regularmente al médico de cabecera.
- Al final del programa entrevistamos a cada cliente para evaluar su progreso y establecer un programa de mantenimiento en el hogar.
- El personal sigue a la disposición de los clientes durante la transición al Programa de Mantenimiento en el hospital o al programa de ejercicio en su casa.

Para más información sobre el Programa de Rehabilitación Cardíaca de Holy Family Hospital, llame al coordinador al: (978) 687-0156, extensión 2385