



Cardiocre



128/157. - Fisioterapia y ejercicio físico en rehabilitación cardiaca

E. Ruiz Bernal¹, F.J. Ruiz Bernal², M.D. Castillo García³, C. Rus Mansilla¹, C. Recuerda Casado¹, E. Mercado Cardeña¹, M.L. Charquero Monedero¹ y J. García Morente¹

¹Unidad de Cardiología. Hospital Alto Guadalquivir. Andújar. Jaén. ²Hospital Alta Resolución Valle del Guadiato. Córdoba. ³Hospital Alta Resolución Alcalá la Real. Jaén.

Resumen

Introducción y objetivos: La cardiopatía isquémica es una de las principales causas de muerte en España, la prevención y los programas de rehabilitación cardiaca (RHC) mejoran la morbi-mortalidad. En esta comunicación describimos el programa de fisioterapia fundamentado en la valoración funcional y la prescripción individualizada de ejercicio físico (EF).

Material y métodos: El programa de fisioterapia en RHC consiste en 2 sesiones de educación donde se enseñan los beneficios del EF en la recuperación cardiaca, así como la manera correcta de realizar ejercicio. Se programa un entrenamiento aeróbico completo que se individualiza a cada persona según la FC máxima obtenida en la ergometría y enseñando a utilizar la escala de Borg modificada, terminando con técnicas de relajación. Los pacientes de riesgo bajo e intermedio acuden también a 27 sesiones en la sala de fisioterapia monitorizados y entrenan al 75-85% de la FC máxima de la ergometría.

Resultados: De 2011 a 2013 acudieron un total de 86 pacientes (87,2% varones), edad media de 58 ± 10 , teniendo un 90,4% de asistencia. En la sala de fisioterapia se han atendido a 44 pacientes, 68,18% bajo riesgo, 18,18% intermedio y 11,36% muy bajo, tasa de abandono de 2%. A los tres meses mejoraron una media de 1,7 mets, 32 puntos en Velasco, 1,8 en ansiedad y 1.7 en depresión, con diferencias estadísticamente significativas.

Conclusiones: El EF produce una mejoría significativa en cardiopatía isquémica, y mejora la calidad de vida, la depresión y la ansiedad. La fisioterapia debe ser por tanto inclusión necesaria en todos los programas de RHC.