



El ejercicio físico forma parte de la rehabilitación cardíaca. iStock

Así es la rehabilitación tras un problema cardiovascular

Cuándo está indicada y cómo se adapta el entrenamiento a cada paciente para recuperar la autonomía

Después de sufrir un problema cardíaco, recibir el alta hospitalaria es solo una parte del proceso de recuperación. El Dr. Frank Martínez López, especialista en Cardiología y coordinador de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Quirónsalud Sur, explica que «la rehabilitación cardíaca se define como una intervención terapéutica multidisciplinaria y estructurada que integra la prescripción de ejercicio físico, la educación sanitaria, el control estricto de los factores de riesgo cardiovascular, el soporte psicosocial y la optimización farmacológica». Su finalidad es «incrementar la capacidad funcional, optimizar el pronóstico vital, mitigar la morbilidad y favorecer la reintegración sociolaboral del paciente».

No es un recurso reservado únicamente para quienes han sufrido un infarto. Según el especialista, «debe ofertarse de forma sistemática a los pacientes que han sufrido un síndrome coronario agudo o infarto agudo de miocardio, aquellos sometidos a procedimientos de revascularización miocárdica –ya sea percutánea o quirúrgica–, así como a pacientes con cardiopatía isquémica estable, insuficiencia cardíaca crónica estable, valvulopa-

TAMBIÉN MEJORA EL PRONÓSTICO

Los datos disponibles permiten estimar que se evita una muerte cardiovascular adicional por cada 37 pacientes tratados frente a quienes no. «Además, se asocia con una disminución notable de los ingresos hospitalarios por descompensación, lo que repercute favorablemente en la sostenibilidad de los sistemas sanitarios al optimizar el consumo de recursos», indica el Dr. Frank Martínez López.

tías intervenidas y receptores de trasplante cardíaco».

EL EJERCICIO ES CLAVE

El ejercicio es una parte fundamental de la rehabilitación cardíaca, aunque su intensidad y características deben adaptarse a la situación clínica y al riesgo de cada paciente. Como señala el Dr. Martínez López, «debe ser pautado de manera individualizada a partir de la estratificación de riesgo y de los resultados

obtenidos mediante pruebas de esfuerzo diagnósticas avanzadas». Una ergometría, ergoespirometría o una prueba de esfuerzo cardiopulmonar permiten conocer mejor la respuesta del organismo al ejercicio y ajustar la intensidad.

La rehabilitación busca que el organismo responda de una manera más eficiente ante el esfuerzo y que esa mejoría se traduzca también en la vida diaria.

QUÉ CAMBIOS PRODUCE

El entrenamiento pautado provoca diferentes adaptaciones fisiológicas que pueden mejorar la capacidad del paciente para afrontar el esfuerzo. Entre ellas:

- Incremento del consumo pico de oxígeno (VO2 pico), reflejo de una mayor eficiencia de la musculatura esquelética.

- Optimización de la eficiencia ventilatoria

- Aumento de la fuerza muscular periférica, con incremento de la autonomía y de la calidad de vida.

- Atenuación de la sintomatología clínica y de la restricción funcional al esfuerzo

Por tanto, la evolución no se mide solo por cuánto ejercicio es capaz de realizar una persona; también importa que pueda desenvolverse con mayor facilidad en su día a día y recuperar la autonomía perdida.