

Rehabilitación Cardíaca

Condición: El objetivo de la rehabilitación cardíaca es restaurar y mejorar la función, limitar la discapacidad, minimizar los factores de riesgo y optimizar el acondicionamiento cardíaco a través del ejercicio y la educación específicos para pacientes con enfermedades cardíacas.

Antecedentes: la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte y discapacidad en los Estados Unidos. La rehabilitación cardíaca está infrutilizada en los Estados Unidos, con una participación estimada de solo el 10-20% de los pacientes elegibles.

Factores de riesgo: los factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardíacas incluyen edad avanzada, sexo masculino, antecedentes de enfermedad vascular e historial familiar, así como factores reversibles, como diabetes, presión arterial alta, niveles altos de colesterol, obesidad, tabaquismo, estrés y dieta. Las mujeres y los pacientes de bajos ingresos tienen una probabilidad significativamente menor de ser referidos para rehabilitación cardíaca, y los pacientes hispanos y negros tienen menos probabilidades de ser referidos que los blancos. Los pacientes desempleados, viudos y con artritis tienen menos probabilidades de participar en una rehabilitación exitosa.

Historia y síntomas: a menudo, los pacientes con enfermedades cardíacas tienen otros problemas que incluyen deterioro de la función pulmonar, lo que limita su movilidad y capacidad de ejercicio. Dependiendo de la afección cardíaca específica, el paciente puede presentar dificultad para respirar, disnea, hinchazón, vigilia nocturna, fatiga, desmayos, dolor en el pecho, palpitaciones cardíacas, mareos o dolor en las piernas durante el ejercicio debido a problemas de circulación.

Examen físico: el examen físico incluye la determinación de la frecuencia cardíaca, la hinchazón y los soplos cardíacos, así como la evaluación de la respiración.

Proceso de diagnóstico: los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (fisiatras) utilizarán pruebas de niveles de colesterol, diabetes y enfermedad renal. El electrocardiograma ayuda a identificar la estructura / bloqueos y problemas de ritmo del corazón. Las radiografías de tórax pueden ser útiles y se puede realizar un ecocardiograma (ECG). Las pruebas de esfuerzo cardíaco se utilizan para evaluar la tolerancia al ejercicio. También se pueden utilizar otras pruebas de visualización, como la resonancia magnética, según los síntomas de la enfermedad.

Manejo de la rehabilitación: la rehabilitación temprana implica caminar y hacer ejercicio con monitorización cardíaca. Luego, la rehabilitación cardíaca ambulatoria, que consta de 3 sesiones supervisadas por semana durante hasta 8 semanas, requiere atención coordinada con el paciente, cardiólogo, neumólogo, médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (fisiatras), fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales y un nutricionista para asegurar una rehabilitación de por vida, que implica un estilo de vida activo, una dieta saludable y la adherencia a la medicación. El tratamiento exitoso disminuye los síntomas de insuficiencia cardíaca, reduce los niveles de colesterol, reduce el estrés y, en última instancia, disminuye la muerte.

Otros recursos para pacientes y familias: La Asociación Estadounidense del Corazón y la Asociación Estadounidense de Rehabilitación Cardiopulmonar son fuentes de apoyo y han descrito programas de rehabilitación cardíaca. Los pacientes y sus familiares deben recibir instrucción sobre dietas saludables, control de la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre y reconocimiento de los síntomas de la enfermedad cardíaca. Las cartas, las llamadas telefónicas y las visitas domiciliarias pueden ayudar a motivar a los pacientes a adherirse a los programas de rehabilitación cardíaca.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.