

REHABILITACIÓN CARDÍACA

UN NUEVO COMIENZO PARA UN CORAZÓN MÁS SALUDABLE

La rehabilitación cardíaca es un programa integral para ayudar a las personas que se recuperan de condiciones relacionadas con el corazón. Ayuda a los pacientes a recuperar fuerza y confianza, permitiéndoles llevar una vida más sana y activa.

La rehabilitación cardíaca es el siguiente paso en su atención después de un episodio cardíaco.

Lista de verificación PARA EMPEZAR

¿Está listo para inscribirse en un programa de rehabilitación cardíaca?

Revise los pasos de abajo para que lo ayuden a empezar.

Obtenga una remisión de su médico

Pregúntele a su cardiólogo o proveedor de atención primaria si es un buen candidato para la rehabilitación cardíaca. Si la respuesta es "Sí", es posible que ya haya recibido una remisión o puede pedirles que le envíen una.

Encuentre un programa de rehabilitación cerca de usted

Busque en línea o en el mapa vinculado el programa de rehabilitación más cercano.



ESCANÉAME con la cámara de su teléfono para obtener más información o visite

MichiganCR.org/find

Complete una llamada inicial

Por lo general, lo llamarán del centro de rehabilitación en dos semanas, pero si no lo hacen, llame usted.

Compruebe su seguro médico

Averigüe si tendrá algún gasto de bolsillo llamando al número de teléfono que figura en la parte de atrás de su tarjeta de seguro.

¡Prepárese para su primera sesión!

Asegúrese de traer una botella con agua y zapatillas deportivas. Llegue unos minutos antes para poder encontrar estacionamiento y completar la documentación obligatoria.

“En cierto sentido, la operación inicial del corazón me salvó la vida la primera vez; pero la rehabilitación cardíaca me salvó por segunda vez. Las personas de rehabilitación hicieron un pequeño milagro al devolverme la confianza en mí mismo”.

- John, participante en rehabilitación cardíaca



¿POR QUÉ debe ir a rehabilitación cardíaca?

Las personas que van a las 36 sesiones de rehabilitación cardíaca tienen un riesgo de muerte un **47 % menor** que las que van solo a 1 sesión.



Mejora su calidad de vida



¡Genera confianza y es divertido!



Puede reducir la necesidad de medicamentos

La rehabilitación cardíaca es la mejor atención disponible.

¿Tiene la rehabilitación cardíaca COBERTURA del seguro?

Medicare y la mayoría de los proveedores de seguros cubren el gasto de la rehabilitación cardíaca si cumple los criterios médicos.

Según el plan, los participantes podrían ser responsables de algunos gastos de bolsillo, como un copago por sesión. El personal del centro de rehabilitación puede trabajar con los participantes para entender su cobertura de seguro.

Debe ir a rehabilitación cardíaca AUNQUE ya esté activo en casa.

La rehabilitación cardíaca NO es solo ejercicio. Participar, incluso si ya está activo en casa, mejora la calidad de vida y la longevidad después de un episodio cardíaco.

ACTIVIDADES HABITUALES

Hacer ejercicio, pasear al perro, cortar el césped, etc.



Seguir su alimentación habitual



Volver a su programa anterior



Mantener los mismos hábitos de



Confiar en la red social existente para el apoyo a la salud mental



REHABILITACIÓN CARDÍACA

Ejercicio supervisado por un médico que lo prepara para regresar de manera segura a estas actividades

Apoyo nutricional saludable para el corazón por parte de nutricionistas registrados

Técnicas de manejo del estrés y apoyo para afrontar sus responsabilidades

Ayuda a ajustar sus hábitos de sueño para mejorar su salud general y del corazón

Consejería de profesionales médicos que entienden el impacto emocional y mental de un episodio

¿QUÉ es la rehabilitación cardíaca?

9-12 semanas

Consejería para pacientes

Ejercicio supervisado

Educación sobre nutrición y estilo de vida

Por lo general, los programas de rehabilitación cardíaca constan de 24 a 36 sesiones de 1 hora en un centro de rehabilitación personalizada para cubrir las necesidades del paciente.

La base de estos programas es el ejercicio monitoreado, que ayuda a recuperar la fuerza y a fomentar la confianza en un entorno seguro.

Además, la rehabilitación cardíaca ofrece educación y consejería sobre nutrición, manejo del estrés, uso de medicamentos, modificación de factores de riesgo (como dejar de fumar) y salud mental.

¿QUIÉN es elegible?

Las personas que tienen uno de los siguientes síntomas podrían ser una buena opción para la rehabilitación cardíaca:

- ✓ Ataque al corazón
- ✓ Angina
- ✓ Cirugía del corazón
- ✓ Angioplastia de arteria coronaria o stents
- ✓ Insuficiencia cardíaca
- ✓ Trasplante de corazón
- ✓ Reemplazo de válvula transcatéter

¿Necesita TRANSPORTE?

Ir y volver de la rehabilitación cardíaca puede ser un reto. Si necesita ayuda para llegar a sus sesiones de rehabilitación cardíaca, pregunte a su seguro si cubre transporte. Muchos planes ofrecen transporte gratuito siempre que programe el traslado con unos días de antelación.

Encuentre recursos, escuche a otros pacientes y obtenga más información en MichiganCR.org/patients

