

Insuficiencia Cardíaca ¿puedo hacer ejercicio?

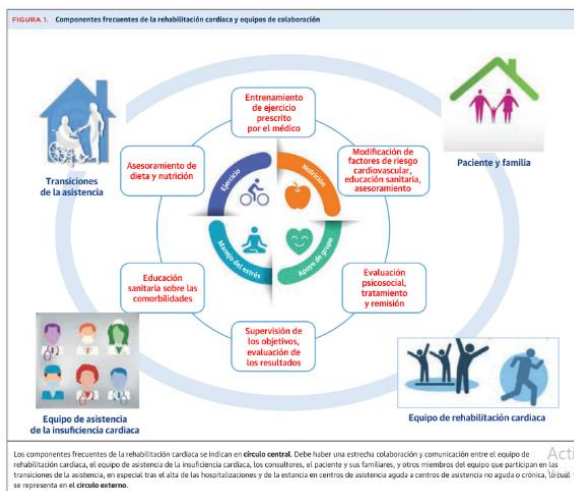
La insuficiencia cardíaca es un síndrome incapacitante que perjudica la calidad de vida y la capacidad funcional, la mayoría de las veces es secundaria a enfermedad coronaria o hipertensión arterial. Los principales síntomas son: reducción de la tolerancia al ejercicio, disnea, fatiga y se asocia con una menor calidad de vida y supervivencia.



Hasta unos 20-25 años atrás estaba contraindicado el ejercicio en pacientes con insuficiencia cardíaca, sin embargo, se comprobó bajo estudios científicos que la inmovilidad y pérdida de masa muscular empeoraban y complicaban a los pacientes.



En la actualidad está bien reconocido el valor y la importancia del ejercicio físico en pacientes con Insuficiencia cardíaca. Comenzando desde que el paciente se encuentra internado en el caso de que esto acontezca, hasta incluso el acompañamiento en la realización de su deporte favorito siempre adaptado, en algunas situaciones.



Para que esto sea posible el paciente debe ingresar en un Programa de Rehabilitación Cardíaca, el mismo se define como un programa multidisciplinar que incluye entrenamiento con ejercicios, modificación de los factores de riesgo, evaluación psicossocial, y forma parte del tratamiento estándar para las personas con insuficiencia cardíaca junto con los medicamentos.

¿Qué aprendemos en RHCV?:

Como manejar las intensidades, que, cuáles y porque son los ejercicios más adecuados para cada persona. Bajo supervisión de profesionales: profesor de educación física, cardiólogo, kinesiólogo, nutricionista y psicólogo entre otros que nos asesoran en cada momento de la patología para afrontarla y evitar complicaciones. Perdiendo el miedo, conociendo las alarmas, acompañándonos en la toma optima de medicación e integrándonos en un grupo de personas con patologías similares.



El entrenamiento y otros componentes de la Rehabilitación Cardiaca en la **insuficiencia cardiaca** son seguros y beneficiosos, y dan como resultado mejoras significativas en la calidad de vida, reduciendo síntomas como fatiga y falta de aire, mejorando la capacidad funcional, incrementando el rendimiento y reduciendo hospitalizaciones.



Es importante que si Ud. padece insuficiencia cardiaca pregunte a su cardiólogo de cabecera e inicie lo antes posible en alguna institución cercana a su domicilio, con un programa de Rehabilitación Cardiaca.