

FASES DE LA REHABILITACIÓN CARDIACA

Como diría más de uno, no ducho en la materia, la rehabilitación es “hacer pesitas” y poco más... pues nada más lejos de la realidad. La rehabilitación cardiaca es, según define la OMS desde 1967: «Suma de las actividades necesarias para asegurar al paciente la mejor condición física, mental y social posible, que le permitan volver a tomar un lugar tan normal como sea posible en la vida de la comunidad».

Por tanto, no sólo se debe tener en cuenta los aspectos físicos, de hecho, denominar a las Unidades de Prevención y Rehabilitación Cardiaca es darles ese significado que quizá no se deja entrever en la palabra Rehabilitación.

Referidos únicamente a las fases de la Rehabilitación, como actuación física, deberíamos considerar tres fases diferentes:

FASE I: Rehabilitación inicial. Se realiza durante el ingreso hospitalario, en muchas ocasiones a pie de cama, con la intención de recuperar lo antes posible sus actividades habituales, o mejorar la capacidad funcional.

** En nuestra Unidad no se realiza en estos momentos por la imposibilidad de realizarlas en pleno rendimiento con el personal con el que contamos en la actualidad.*

FASE II: La que habitualmente es más usada en los programas de las diferentes unidades. Una vez ha sido dado de alta el paciente, se inician actividades físicas domiciliarias y en ámbito hospitalaria hasta alcanzar la condición física idónea para cada paciente. Su duración es entre 2 y 3 meses aproximadamente. Una vez terminado el programa en la gran mayoría de los casos se podría considerar que el paciente se encuentra en plenas facultades de realizar actividades, en muchos casos igual o incluso con mejor capacidad funcional que las que realizaba previamente al ingreso hospitalario.

** Actividades realizadas en nuestro programa.*

FASE III: Se necesita el apoyo de entidades colaboradoras, asociaciones, ayuntamientos y demás para conseguir que el ejercicio aprendido sea posible realizarlos en diferentes entornos fuera del ámbito hospitalario y durante el resto de la vida de cada uno de nosotros.

** Nuestro equipo colabora y está dispuesto a colaborar en todas las actividades promovidas por y para el paciente coronario de forma desinteresada, especialmente si son ellos mismos quien solicitan nuestra colaboración, de ahí que invitemos a aquellos interesados a formar asociaciones con las que podamos colaborar de forma más constante y activa.*

Hay que recordar que rehabilitar es retomar nuestra vida normal... y por tanto, una vez recuperada, debe poder mantenerse utilizando las mismas armas.