

# ESTRATEGIAS PARA LA MITIGACIÓN DE BARRERAS EN REHABILITACIÓN CARDIACA



# TABLA DE CONTENIDO

2

## CAPÍTULO 1



**Glosario**

## CAPÍTULO 2



**Escala EBRC**

## CAPÍTULO 3



**Estrategia educativa para la rehabilitación cardíaca**

**"Sabemos que pueden existir barreras que dificulten su participación en los Programas de Rehabilitación Cardíaca . Esta cartilla ofrece estrategias prácticas para reducir su impacto y apoyar su proceso de rehabilitación."**

## GLOSARIO

1

**Barrera:** Interposición para negar, dilatar o no prestar este tipo de servicios a sus afiliados.

2

**Rehabilitación cardíaca:** Conjunto de actividades necesarias para asegurar a los enfermos del corazón una condición física, mental y social óptima.

3

**Escala EBRC:** Escala que evalúa las barreras de participación y adherencia de pacientes en rehabilitación cardíaca.

4

**Estrategia educativa:** Procedimiento o serie de pasos definidos con anticipación que establece pautas y se emplea para alcanzar un propósito educativo.

5

**Tele-rehabilitación:** Es una forma de telemedicina que le permite proporcionar servicios de rehabilitación remota directamente en el hogar del paciente o en otro lugar elegido por ellos.

## ESCALA EBRC

A continuación, se presentan algunas barreras que pueden limitar su participación en el programa de rehabilitación cardíaca. Identifique cuáles de ellas podrían aplicarse a su caso.

### ÍTEMS DE ESCALA DE BARRERAS EN REHABILITACIÓN CARDIACA

#### → PERCEPCIÓN DE SALUD

1. Yo no sabia acerca de la rehabilitacion cardiaca.
  2. Yo no necesito de rehabilitacion cardiaca.
  3. Yo hago actualmente ejercicios en mi casa o comunidad.
  4. Mi doctor no me lo receto.
  5. Muchas personas sufren del corazon y ellos no van a rehabilitacion cardiaca y estan bien.
  6. Yo mismo puedo manejar mi problema del corazon y no necesito ayuda.
  7. Yo creo que fui remitido , pero el programa nunca me llamo para programar una cita.
  8. Paso mucho tiempo para ser remitido y entrar al programa de rehabilitacion.
  9. Yo prefiero cuidar mi salud solo y no en grupo.
- 

#### → FACTORES LOGISTICOS

1. La distancia
  2. El costo.
  3. Problemas de transporte.
  4. Responsabilidades familiares.
  5. Por las condiciones climaticas, lluvia, frio, sol.
- 

#### → CONFLICTOS DE TRABAJO

1. Por falta de tiempo.
  2. Debido a las responsabilidades.
- 

#### → COMORBILIDADES/ESTADO FUNCIONAL

1. Yo encuentro el ejercicio fatigante y o doloroso.
2. Yo no to tengo energia.
3. Debido a otros problemas de salud que me impiden ir a rehabilitacion.
4. Yo me siento viejo.

# ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA REHABILITACIÓN CARDÍACA

"A continuación, encontrará algunos consejos que pueden ayudarle a superar las barreras identificadas. Seleccione aquellos que se ajusten mejor a su situación personal."

## 1. LA DISTANCIA

Consulte al programa de rehabilitación cardíaca si hay un programa cerca de su casa o en su departamento, así mismo, pregunte si tienen algún plan de actividades para hacer en casa, o si conocen algún lugar cerca al programa donde puedan hospedarse por un corto período de tiempo, si estas opciones no son viables pregunte si poseen un plan corto de rehabilitación, es decir, más veces por semana por menos tiempo.

Finalmente, indague si existe alguna opción de rehabilitación cardíaca a domicilio o por telerehabilitación.

## 2. EL COSTO

Pregunte al programa por la opción de un plan corto de rehabilitación. Consulte a su programa de rehabilitación si hay usuarios en la capacidad de generar un apadrinamiento hacia usted, es decir, brindarle apoyo a través los servicios de vivienda, alimentación o movilidad, o si conocen algún lugar de bajo costo donde puedan hospedarse por un corto periodo de tiempo. Consulte con su programa la opción de priorizar su asignación debido a que usted vive fuera de la ciudad.

### 3. PROBLEMAS DEL TRANSPORTE

Revise junto con su familia, la opción de que puedan llevarlo a algunas sesiones, Consulte al programa de rehabilitación cardíaca si tienen algún plan de actividades para hacer en casa, indague si existe alguna opción de rehabilitación cardíaca a domicilio la cual podría tener un costo adicional o por tele<sup>2</sup>rehabilitación.

## 4. RESPONSABILIDADES FAMILIARES

Sabemos que la familia es lo primero y que tiene la obligación de ayudar a sus seres queridos, pero recuerde que, si desea continuar con sus responsabilidades familiares el mayor tiempo posible, es importante que dé prioridad a su salud cardíaca. Si habla de esto con su familia, estoy seguro que estarán de acuerdo en que usted necesita encontrar la manera de acudir a sus sesiones de rehabilitación cardíaca.

Aquí hay algunas ideas:

- Pida a sus familiares que asuman esto como una de sus responsabilidades familiares por un período corto de tiempo.

- Explique a su familia la importancia de iniciar y completar este proceso de rehabilitación, y por lo cual ellos deberán asumir durante un corto periodo otras responsabilidades familiares, por ejemplo: el cuidado de los niños o la preparación de alimentos mientras usted está en las sesiones.
- Invite a sus familiares a las sesiones educativas para que ellos comprendan la importancia del proceso de rehabilitación para su salud.
- Busque junto con su programa un horario que no interfiera con sus otras ocupaciones.
- En caso de que en su familia no haya quien le apoye con sus responsabilidades familiares, pidan ayuda a personas externas, mientras usted asiste a su rehabilitación cardíaca.

## **5. YO NO SABIA ACERCA DE LA REHABILITACION CARDIACA**

En algunos casos los profesionales de salud que han atendido su problema cardíaco no conocen acerca de los beneficios de la rehabilitación cardíaca por lo que pueden haberlo pasado por alto. Es importante que hable de su condición con todos los profesionales de salud que le están atendiendo para que pueda conocer y participar del programa de rehabilitación cardíaca. Participar en rehabilitación cardíaca conlleva muchos beneficios, como una mejor calidad de vida, menos visitas repetidas al hospital y necesidad de procedimientos cardíacos, sabiéndose que los pacientes que realizan la rehabilitación cardíaca viven más tiempo. Consulte a su médico tratante para que le realice una remisión.

## **6. YO NO NECESITO REHABILITACIÓN CARDÍACA**

Usted puede sentirse bien y creer que se ha recuperado de su enfermedad cardíaca con el tratamiento médico recibido, sin embargo, es importante saber que los vasos sanguíneos de todo su cuerpo aún están afectados por la enfermedad. Las personas con enfermedad cardíaca tienen más riesgo de tener otro evento cardiovascular que los que no padecen esta enfermedad, pero usted puede reducir su riesgo a través de la participación en rehabilitación cardíaca.

También sepa que en su programa de rehabilitación cardíaca se prescribirá ejercicios adaptado a su condición particular y este es un programa muy completo que considera no sólo los factores de riesgo cardiovascular tales como hipertensión diabetes y colesterol alto, sino que también lo apoya para adoptar un estilo de vida cardiosaludable, proporciona educación para el correcto manejo de su enfermedad y lo apoya para retornar a sus actividades cotidianas y optimizar su bienestar psicosocial. Asista a algunas terapias de rehabilitación para que el profesional le pueda mostrar la importancia del ejercicio físico y las estrategias para mejorar sus hábitos de vida saludable.

## **7. YO ACTUALMENTE HAGO EJERCICIO EN MI CASA O COMUNIDAD**

Es excelente que esté activo. Esto es muy importante para reducir su riesgo de futuros problemas cardíacos. Sin embargo, la rehabilitación cardíaca no es sólo sobre ejercicio, usted necesita acudir a ella para obtener todos los beneficios relacionados con sus hábitos de vida y adicionalmente, usted podrá estar supervisado durante toda la sesión por profesionales capacitados para resolver cualquier situación en su salud.

El personal de rehabilitación cardíaca querrá escuchar sobre su éxito al incorporar el ejercicio en su vida y lo animará a continuarlo. También revisarán su colesterol y presión sanguínea; le brindarán educación para seguir una dieta saludable; evaluarán su bienestar mental; le orientarán para retornar a sus actividades cotidianas después de su evento cardíaco.

Asista a algunas terapias de rehabilitación para que el profesional le pueda enseñar la importancia de hacer ejercicio físico y las estrategias para mejorar sus hábitos de vida saludable.

## **8. POR LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS LLUVIA, FRIO, SOL INTENSO**

Definitivamente queremos que llegue a su rehabilitación cardíaca sin que el clima sea un obstáculo para que pueda asistir. Por esto le recomendamos comunicarse con el programa de manera oportuna para reagendar su terapia. Si no tiene otras responsabilidades que limiten su horario para la rehabilitación, escoja un horario en que, de acuerdo con su ciudad, la probabilidad de lluvia sea baja o el sol no sea intenso.

Si finalmente el clima no le permite por un día asistir a su programa de rehabilitación cardíaca; pregunte si tiene un plan de ejercicios para la casa.

## **9. YO ENCUENTRO EL EJERCICIOS FATIGANTE Y/O DOLOROSO**

Al comienzo, muchos pacientes encuentran fatigante el ejercicio y pueden tener recuerdos de pasados episodios de cansancio. Sin embargo, en la rehabilitación cardíaca, el equipo le realizará inicialmente una valoración física para determinar su condición. En base a dicha valoración, se llevará a cabo un programa de ejercicios solo para usted, de manera que no se canse tanto. Si siente que el ejercicio propuesto es muy pesado o agotador, usted debe comentarlo con los profesionales del programa para que ellos ajusten su rutina de ejercicio.

Se ha demostrado que las personas tienen más energía después de hacer ejercicio, la mayoría de los pacientes de rehabilitación cardíaca les sorprende gratamente la mejoría experimentada una vez iniciado su programa de ejercicio. No obstante, si encuentra el ejercicio doloroso puede deberse al procedimiento que ha recibido y esto suele ser temporal, también puede deberse a que sufren de otros problemas musculoesqueléticos o por otras condiciones de salud, como por ejemplo consecuencias de la diabetes, para la cual usted puede solicitar al equipo de rehabilitación cardíaca una asesoría sobre ejercicios y recomendaciones para aliviar el dolor. En caso de que el dolor persista puede consultar con su prestador de servicios de salud para que reciba un tratamiento adicional.

## 10. VIAJAR

¡Nadie puede planear cuándo aparecerá una enfermedad cardíaca! Después de un evento cardíaco, sabemos que usted quiere regresar a sus actividades cotidianas. Sin embargo, recuerde que la rehabilitación cardíaca es un tratamiento estándar para pacientes cardíacos al igual que el procedimiento médico y los fármacos que el médico le indicó, ya que todas las investigaciones muestran su impacto positivo. La participación en rehabilitación cardíaca trae muchos beneficios, tales como una mejor calidad de vida, menos visitas repetidas al hospital, necesidad de procedimientos cardíacos y los pacientes que asisten a rehabilitación cardíaca viven más tiempo.

Así que, para poder viajar por muchos años, es importante participar activamente en su programa de rehabilitación cardíaca ahora. Si necesita realizar un viaje y no puede ser posponerlo, hable con su equipo para adelantar algunas sesiones, o pregunte cuánto es el tiempo máximo para volver a reprogramar sus sesiones, y solicite a su terapeuta un plan de ejercicios para que se mantenga activo.

## 11. POR FALTA DE TIEMPO

Sabemos lo ocupada que es la vida moderna. Sin embargo, es muy importante tomar tiempo para la rehabilitación cardíaca. Al final usted tendrá más energía para hacer las cosas que necesita hacer y tendrá más larga vida.

Aquí hay algunas sugerencias a considerar:

- Hable con su equipo de rehabilitación cardíaca sobre el tiempo que dispone para hacer su proceso de rehabilitación.
- Converse con el equipo de rehabilitación cardíaca sobre los beneficios para su salud física y mental.
- Pregunte si el programa de rehabilitación tiene un programa que sea más corto.

## **12. DEBIDO A LAS RESPONSABILIDADES**

Sabemos que enfermarse del corazón puede generar una alteración en cuanto al desarrollo de sus actividades laborales. Sin embargo, la mayoría de los pacientes vinculados a una empresa deben recibir la incapacidad laboral, o bien podría usted solicitar un periodo de permiso o adelantar días de vacaciones.

También puede solicitar en su trabajo ajustar su horario laboral mientras asiste a rehabilitación o preguntar al programa de rehabilitación cardiaca si puede cambiar su horario para después de su jornada laboral.

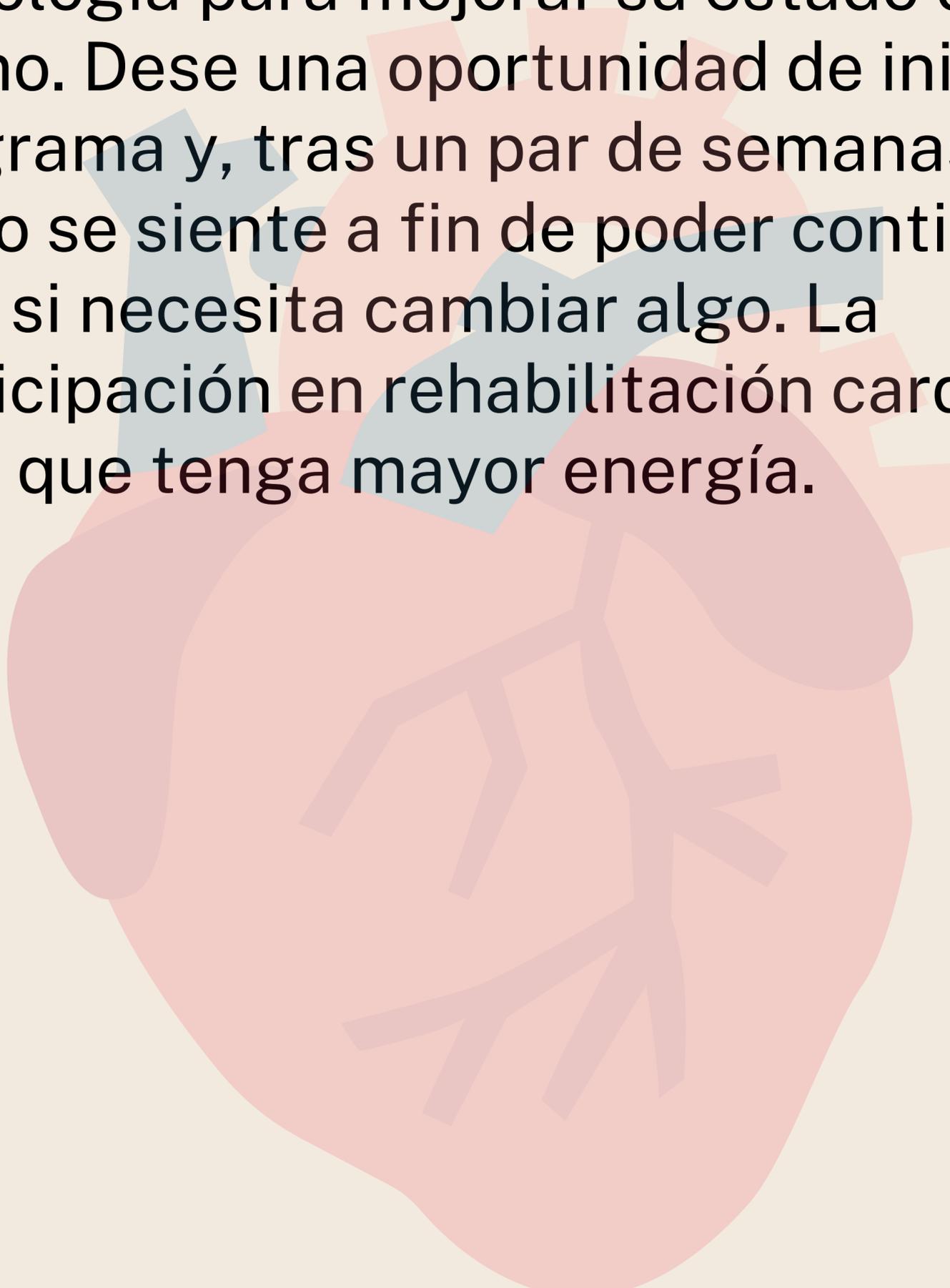
Si esto no es posible, pregunte si poseen un plan corto de rehabilitación, es decir, más veces por semana por menos tiempo.

## **13. YO NO TENGO LA ENERGÍA**

Muchas personas con enfermedades cardíacas no se sienten bien y a menudo están tristes por su enfermedad. ¡Usted no está solo! Su equipo de rehabilitación cardíaca entenderá esto y lo apoyará. Los profesionales le explicarán los beneficios de la participación en el programa, allí se le realizará una evaluación inicial que permitirá adaptar de manera individual el ejercicio a sus necesidades, empezando con ejercicios sencillos que poco a poco aumentarán su intensidad.

Nosotros le recomendamos que lo pruebe y comience. Hable abiertamente con el fisioterapeuta del programa de rehabilitación cardíaca sobre su desánimo y falta de energía y sobre cómo ello podría ser un obstáculo para su proceso de recuperación.

Si lo cree necesario solicite el apoyo de psicología para mejorar su estado de ánimo. Dese una oportunidad de iniciar el programa y, tras un par de semanas, revise cómo se siente a fin de poder continuar, o bien si necesita cambiar algo. La participación en rehabilitación cardíaca hará que tenga mayor energía.



## **14. DEBIDO A OTROS PROBLEMAS DE SALUD**

Casi todos los participantes de rehabilitación cardíaca tienen uno o más problemas de salud adicionales a la enfermedad cardíaca. El equipo de rehabilitación está listo para apoyarlo en mejorar su control de factores de riesgo, mientras toma en consideración su estado general de salud.

He aquí algunos ejemplos:

- Para pacientes con diabetes, el equipo de rehabilitación le enseñará los horarios de comida en relación al ejercicio, le ayudará a evaluar su nivel de azúcar en sangre, y le enseñará sobre el cuidado de sus pies.
- Para pacientes con artritis o problemas musculoesqueléticos, el equipo de rehabilitación puede sugerir ejercicio sin sostenimiento de peso y trabajar con usted para lograr control del dolor.

Por ejemplo, sugiriendo el uso de modalidades físicas en casa o terapias complementario.

- Para pacientes con osteoporosis, su equipo de rehabilitación evaluará su riesgo de caídas y pondrá medidas de seguridad adicionales en el lugar donde sea necesario.

Si el programa posee un grupo interdisciplinario, usted podrá consultar las novedades en su estado de salud y ellos le orientarán, de lo contrario consulte a su prestador de servicios de salud sobre su problema de salud adicional.

## 15. YO ME SIENTO VIEJO

¡No hay límite de edad para participar en rehabilitación cardíaca! En efecto, hay muchas investigaciones que muestran cómo beneficia la rehabilitación cardíaca a las personas mayores. Hable con el equipo sobre sus temores relacionados con su edad.

En el programa conocerá personas de su misma edad con los mismos problemas cardíacos. Además, el ambiente que usted vivirá le permitirá sentirse en un lugar cómodo.

Si usted necesita apoyo con el transporte o tiene limitaciones sensoriales, hable al equipo del programa para acordar qué adaptaciones pueden hacerse para que pueda participar plenamente.

## **16. MI DOCTOR NO LO RECETO**

Desafortunadamente, usted percibió que su médico tratante no apoyó su programa de rehabilitación cardíaca. Esto es ciertamente un error, ya que gran cantidad de investigación científica muestra sus beneficios.

Los médicos deben referir a todas las personas con enfermedades cardiovasculares a rehabilitación cardíaca. Quizás su médico no estaba muy familiarizado con estos programas. Estos le ofrecen un manejo integral para darle educación sobre su corazón y cómo manejar su condición de salud, incluyendo la importancia de los medicamentos que el doctor le prescribe, para que realice cambios en su estilo de vida y tenga un corazón saludable, así como la forma de retornar a sus actividades cotidianas.

Participar en rehabilitación cardíaca conlleva muchos beneficios, como una mejor calidad de vida, menos visitas repetidas al hospital y menor necesidad de procedimientos cardíacos, además, los pacientes que realizan la rehabilitación cardíaca viven más tiempo.

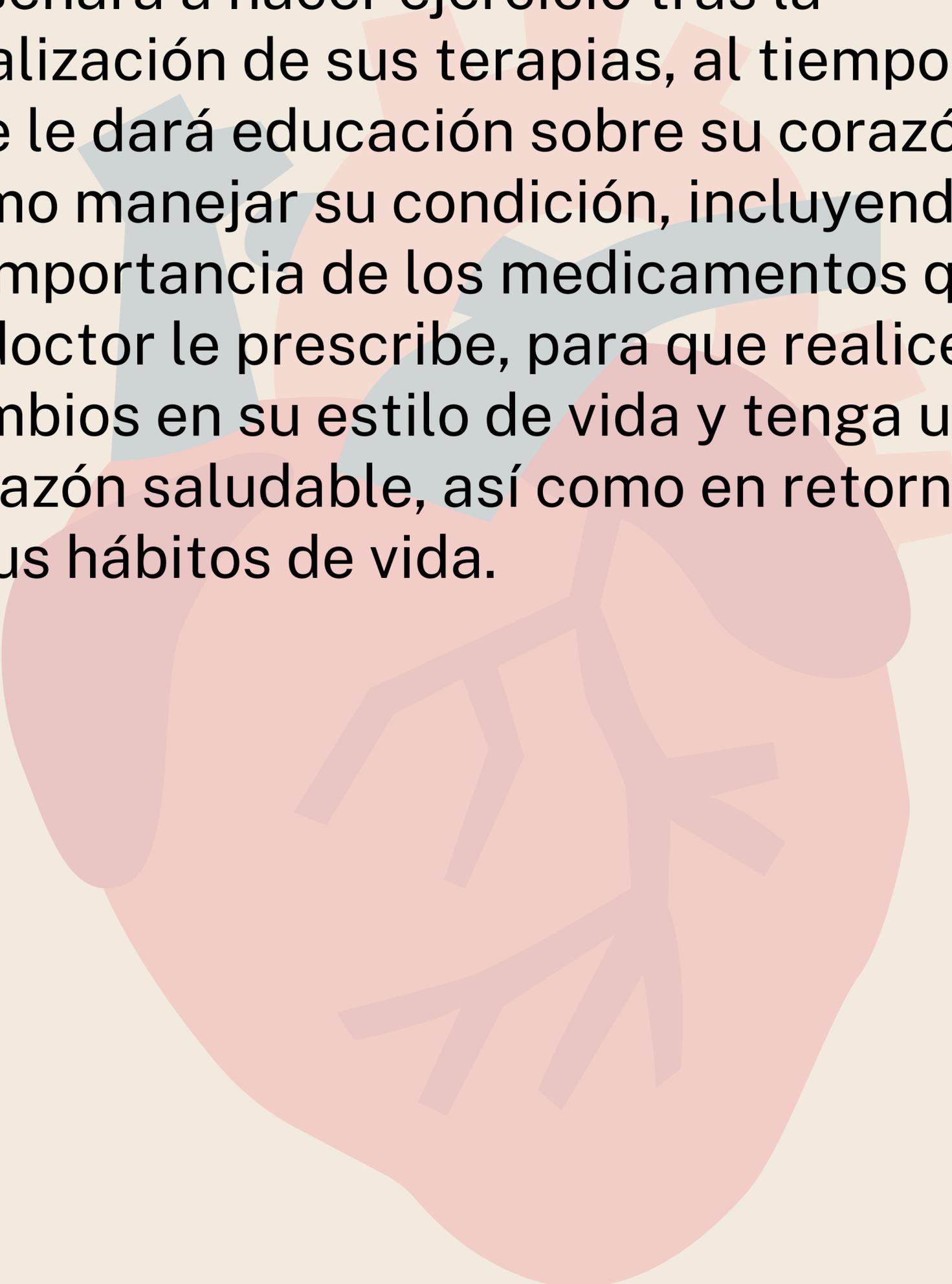
Consulte a su médico tratante para que le realice una remisión. Usted puede ser referido al programa por cualquier médico. Así que podría preguntar a su cardiólogo o al médico general.

## **17. MUCHAS PERSONA SUFREN DEL CORAZÓN, Y ELLOS NO VAN A REHABILITACIÓN CARDÍACA Y ESTÁN BIEN**

Actualmente, investigaciones rigurosas muestran que participar en rehabilitación cardíaca tiene muchos beneficios, tales como una mejor calidad de vida y usted puede sentirse más fuerte y capaz de regresar a las actividades que desea realizar; menos visitas repetidas al hospital y menor necesidad de procedimientos para el corazón. Además los pacientes que van a rehabilitación cardíaca viven más tiempo.

Por esta razón, es recomendado que todos los pacientes cardíacos vayan a rehabilitación cardíaca. Si usted participa en rehabilitación cardíaca, vivirá muchos años más que los pacientes que no lo hacen.

El equipo de rehabilitación cardíaca le enseñará a hacer ejercicio tras la finalización de sus terapias, al tiempo que le dará educación sobre su corazón y cómo manejar su condición, incluyendo la importancia de los medicamentos que el doctor le prescribe, para que realice cambios en su estilo de vida y tenga un corazón saludable, así como en retornar a sus hábitos de vida.



## **18. YO MISMA PUEDO MANEJAR MI PROBLEMA DEL CORAZÓN Y NO NECESITA AYUDA**

Nos complace que tome una postura activa en el manejo de su salud. De hecho, en la rehabilitación cardíaca los animamos a eso.

La rehabilitación cardíaca es muy completa. La mayoría de las personas con enfermedad cardiovascular no están familiarizadas con el funcionamiento de su propio corazón y circulación, qué efecto tienen sus pastillas, por qué necesitan controlar su presión arterial y colesterol, etc.

En rehabilitación cardíaca también apoyamos a los pacientes para optimizar su bienestar psicosocial y volver a sus actividades cotidianas. Por lo tanto, es posible que usted pueda manejar algunos de estos elementos solo, pero existen algunas áreas en las que nuestro personal capacitado realmente puede ayudar a los pacientes. Adicionalmente, estará monitorizado durante toda la sesión y aprenderá a realizarlo en casa para cuando finalice el programa lo pueda realizar en casa.

Las investigaciones muestran que participar en rehabilitación cardíaca genera muchos beneficios, como una mejor calidad de vida, menos visitas repetidas al hospital y menor necesidad de procedimientos cardíacos, y los pacientes que asisten a rehabilitación cardíaca viven más que aquellos que no lo hacen.

## **19. YO CREO QUE FRUI REMITIDO, PERO EL PROGRAMA NUNCA ME LLAMO PARA PROGRAMAR UNA CITA**

Es una pena que no haya sido citado y probablemente solo sea un error humano. Participar en rehabilitación cardíaca tiene muchos beneficios, como una mejor calidad de vida, menos visitas repetidas al hospital y menor necesidad de procedimientos cardíacos, y los pacientes que van a rehabilitación cardíaca viven más que aquellos que no, por lo que debemos rectificar la situación.

Lo primero que se debe hacer es acercarse a la institución a la que fue remitido para su rehabilitación cardíaca, con los respectivos documentos para solicitar una cita.

Si transcurrida una semana su cita no ha sido asignada, comuníquese nuevamente o acérquese a las instalaciones para confirmar que tienen su información de contacto y averiguar cuándo puede comenzar.

Si definitivamente su cita no es asignada, solicite a su prestador de servicios de salud un cambio de proveedor.

## **20. PASÓ MUCHO TIEMPO PARA SER REMITIDO Y ENTRAR AL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN**

Comuníquese con el programa de rehabilitación cardíaca y pregunte si hay disponibilidad de espacio para su rehabilitación. En caso de que haya demoras en el trámite, puede manifestarle a su médico tratante su interés de asistir al programa de rehabilitación.

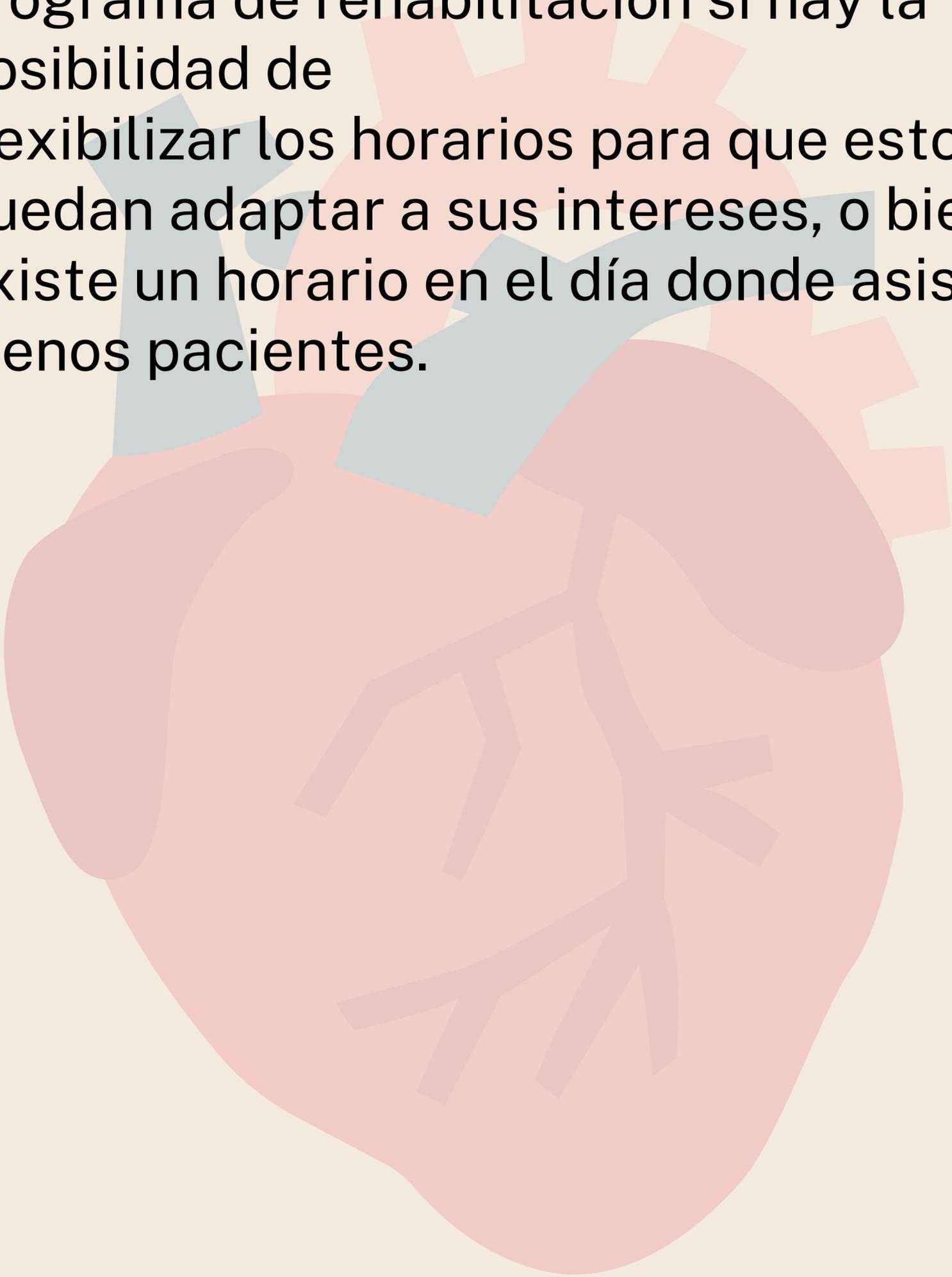
Es importante que tan pronto tenga la oportunidad asista a rehabilitación cardíaca, no importa cuánto tiempo haya pasado. Incluso si han pasado meses desde su evento cardíaco, participar en la rehabilitación cardíaca genera muchos beneficios, como una mejor calidad de vida.

## **21. YO PREFIERO CUIDAR MI SALUD SOLO Y NO EN GRUPO**

Los programas de rehabilitación cardíaca están concebidos de manera grupal con el objetivo de lograr un efecto de grupo de apoyo, en el cual se desarrollan vínculos socioafectivos, propiciando espacios de escucha y expresión, así como contención entre pares, fortaleciendo la motivación, el sentido de pertenencia al grupo y la adherencia al tratamiento.

Hable con su contacto del programa de rehabilitación cardíaca y hágale saber sus preferencias para que pueda realizar una sesión grupal con usuarios de la misma edad como prueba.

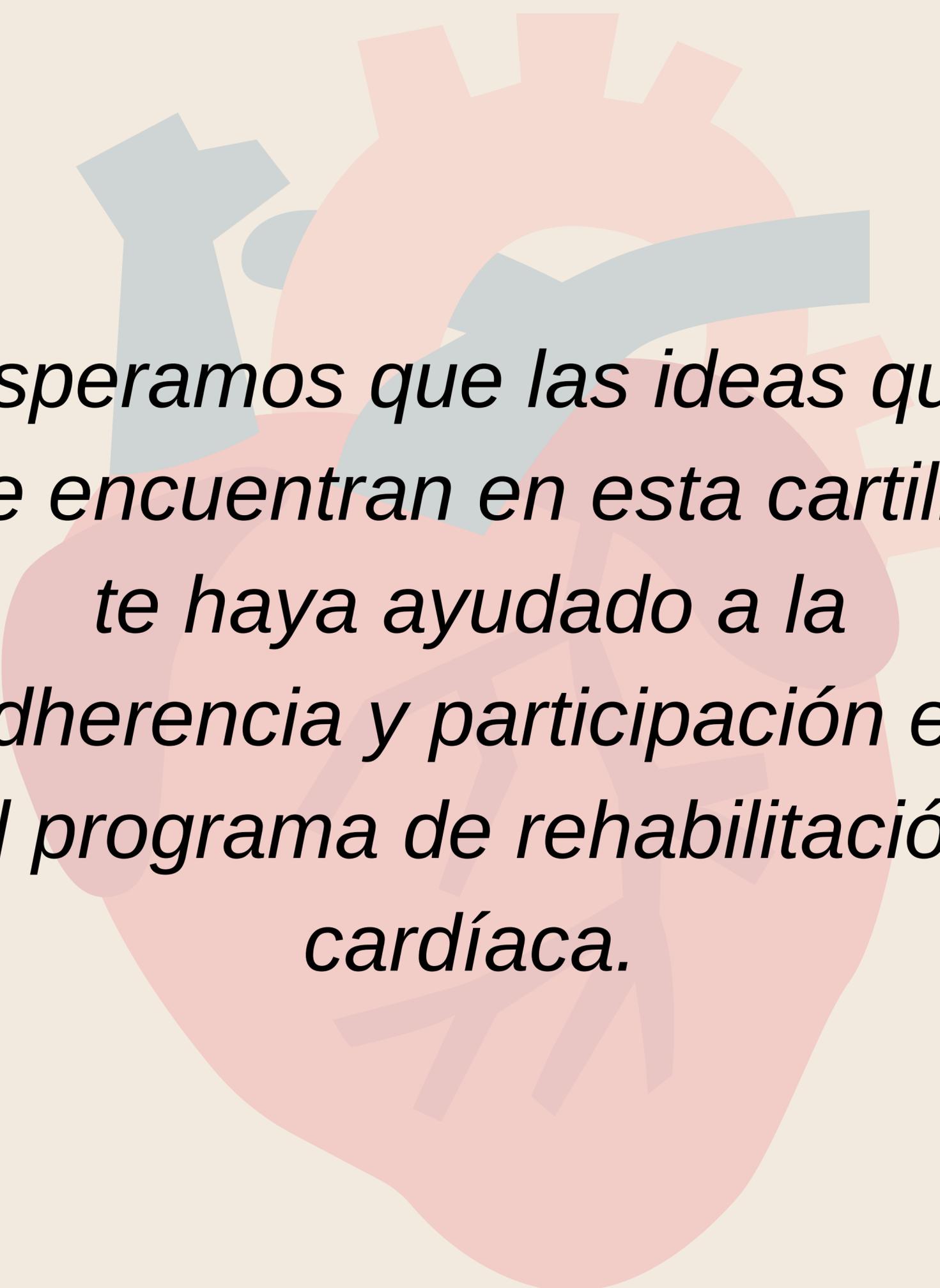
Pregunte a los profesionales del programa de rehabilitación si hay la posibilidad de flexibilizar los horarios para que estos se puedan adaptar a sus intereses, o bien si existe un horario en el día donde asistan menos pacientes.



Si, a pesar de estas recomendaciones, aún encuentra dificultades para asistir al Programa de Rehabilitación Cardíaca, le sugerimos agendar una cita con un fisioterapeuta. Juntos podrán diseñar un plan de ejercicio personalizado que usted podrá seguir y complementar con los videos de nuestro programa virtual.

Además, le recomendamos programar sus controles médicos para el seguimiento de los factores de riesgo y reforzar su conocimiento sobre ellos a través del programa educativo de 4 semanas, disponible en el siguiente enlace.

<https://repositorio.udes.edu.co/items/2aa069f7-2626-49f6-b768-7e15acd9ce6f>



*Esperamos que las ideas que se encuentran en esta cartilla te haya ayudado a la adherencia y participación en el programa de rehabilitación cardíaca.*