

# Rehabilitación cardíaca

## Su clave para una salud cardíaca óptima a través de la educación y el ejercicio

El programa de rehabilitación cardíaca del hospital cardiovascular Inova Schar Heart and Vascular es un programa sobre el manejo del estilo de vida y cambio de la conducta diseñado para personas con enfermedades del corazón. El programa se ofrece en establecimientos convenientemente ubicados por todo el Norte de Virginia.

### ¿Quién puede participar?

Cualquier persona con un diagnóstico de enfermedad cardíaca o que haya sido sometida a una cirugía del corazón. Entre los ejemplos de diagnóstico de enfermedad cardíaca se incluyen ataque al corazón (infarto de miocardio), angina de pecho, insuficiencia cardíaca y miocardiopatía. También pueden participar quienes se hayan sometido a una cirugía de baipás coronario, trasplante de corazón, colocación de un dispositivo de asistencia ventricular izquierda permanente (LVAD, por sus siglas en inglés), reparación o sustitución de una válvula cardíaca, angioplastia, colocación de un stent, aterectomía o a otros procedimientos quirúrgicos del corazón.

### Atención de transición para pacientes hospitalizados

Mientras esté en el hospital, el personal clínico se reunirá con usted y con su familia para explicarles el programa de rehabilitación cardíaca. Durante esta visita, el miembro del equipo puede responder preguntas relacionadas con la enfermedad del corazón y hablar con usted sobre las pautas de actividad inicial.

### Programa de prevención secundaria

Nuestros equipos clínicos desarrollarán para usted un programa de educación y ejercicio individualizado basado en una evaluación clínica de su diagnóstico, factores de riesgo y nivel de conocimiento.



Nuestros programas presenciales se encuentran en los hospitales Inova Alexandria, Inova Fairfax, Inova Loudoun e Inova Mount Vernon. Usted recibirá atención individualizada para desarrollar y evaluar la progresión de sus ejercicios, estado clínico y necesidades educativas.

Como participante en la rehabilitación cardíaca, usted:

- Desarrollará una mayor comprensión de su afección cardiovascular y tratamiento.
- Recibirá el apoyo y la orientación que necesita para realizar importantes cambios en su estilo de vida, los cuales disminuirán el riesgo de enfermedad.
- Mejorará su acondicionamiento cardiovascular para el trabajo y las actividades recreativas.

### Programa para el manejo de la enfermedad con la rehabilitación cardíaca

Este programa es una opción de pago a cargo del paciente para las personas cuyos beneficios del seguro no ofrezcan cobertura para la rehabilitación cardíaca. Estas sesiones y oportunidades educativas se ofrecen en el mismo formato de nuestro programa de prevención secundaria. El costo de este programa es de \$300 por 12 sesiones o \$600 por 24 sesiones.

### Programa de bienestar cardíaco

El bienestar cardíaco es un programa puente para las personas que han completado el programa inicial e integral de rehabilitación cardíaca y desean continuar ejercitándose de forma independiente con algo de supervisión clínica. Este programa proporciona un entorno de apoyo para continuar los esfuerzos de bienestar cardíaco. El costo de este programa es de \$300 por 12 sesiones o \$600 por 24 sesiones. Este programa actualmente se ofrece en nuestros hospitales Inova Alexandria e Inova Loudoun.



## ¿Cuáles son los beneficios de la rehabilitación cardíaca?

- Disminución de la tensión arterial
- Aumento de la fuerza y de la resistencia
- Disminución de los niveles de colesterol
- Mejora de la flexibilidad y el balance
- Mejor manejo de la diabetes.
- Mejora de la circulación.
- Mejora del control del peso.
- Mejor manejo del estrés.
- Mejora de la autoconfianza.
- Ampliación de la red de apoyo.

## El equipo a cargo de su atención médica

El equipo del hospital cardiovascular Inova Schar Heart and Vascular está formado por profesionales de la atención médica experimentados que incluye:

- Fisiólogos del ejercicio.
- Dietistas licenciados.
- Personal de enfermería licenciado.
- Fisioterapeutas.
- Terapeutas respiratorios.

El equipo clínico le ofrece un programa completo y personalizado de manejo de enfermedades del corazón. El equipo mantendrá a sus proveedores de atención médica informados sobre su progreso y de cualquier necesidad clínica que surja.

## Educación

Inova ofrece oportunidades educativas a los pacientes inscritos en el programa de rehabilitación cardíaca. Las oportunidades educativas que se ofrecen varían según el establecimiento. Los temas de los seminarios pueden incluir:

- El corazón y su funcionamiento.
- El ejercicio y el corazón.
- Medicamentos y salud del corazón.
- Pautas para una alimentación saludable para el corazón.
- Manejo del estrés.

## Tarifas y el seguro

La mayoría de los planes de seguros cubren gran parte del costo de la rehabilitación cardíaca. Sin embargo, el monto cubierto varía según la compañía de seguros.

Lo alentamos a que se comunique con su compañía de seguros para obtener detalles sobre la cobertura de su plan en cuanto a la rehabilitación cardíaca. Nuestro equipo verificará sus beneficios y le informará lo que le corresponde cubrir antes de que comience nuestro programa.

## ¿Cómo puedo inscribirme?

Si está interesado en saber más sobre nuestro programa de rehabilitación cardíaca, llame al **571.472.3070**. Para inscribirse en el programa se requiere la remisión de un médico.

## Nuestros establecimientos

El hospital cardiovascular Inova Schar Heart and Vascular ofrece rehabilitación cardíaca en establecimientos convenientemente ubicados por todo el Norte de Virginia. Para obtener más información o para programar una cita, llame al **571.472.3070**.

### Inova Alexandria Hospital

4320 Seminary Rd.  
Alexandria, VA 22304

### Inova Schar Heart and Vascular – Inova Fairfax Medical Campus

3300 Gallows Rd.  
Falls Church, VA 22042

### Inova Loudoun Hospital – Schaufeld Family Heart Center

44045 Riverside Pkwy., 1<sup>er</sup> piso  
Leesburg, VA 20176

### Inova Mount Vernon Hospital

2501 Parkers Ln.  
Alexandria, VA 22306

## Usted puede ayudar

Como organización sin fines de lucro, nuestro compromiso con una atención cardíaca de categoría mundial es posible gracias al generoso apoyo de donantes en la comunidad. Si desea más información sobre cómo puede apoyar el compromiso de Inova de ofrecer una atención médica de primera clase, llame a Inova Health Foundation al **703.289.2072**.



Escanee aquí o visite [inova.org/cardiarehab](https://www.inova.org/cardiarehab) para obtener más información sobre nuestro programa de rehabilitación cardíaca.