

Terapia de ejercicios supervisados para personas con enfermedad arterial periférica (SET-PAD, por sus siglas en inglés)

El programa de SET-PAD del instituto cardiovascular Inova Schar Heart and Vascular es un programa de manejo de conducta y estilo de vida para adultos con enfermedad arterial periférica. Nuestro equipo de fisiólogos del ejercicio, personal de enfermería y dietistas licenciados está aquí para ayudarlo a mejorar su movilidad y calidad de vida a través del manejo de su estilo de vida y el aprendizaje sobre la modificación de conducta. Los participantes asistirán a un máximo de 12 semanas o 36 sesiones de ejercicio supervisado y educación sobre los factores de riesgo, y trabajarán con el equipo clínico en la progresión de los ejercicios y en temas educativos centrados tanto en su evaluación clínica como en sus factores de riesgo particulares. Las citas individuales con un dietista licenciado y un educador sobre la diabetes pueden estar disponibles para abordar las necesidades de su atención médica.

¿Quiénes deberían participar en el programa de SET-PAD?

Las personas con un diagnóstico de claudicación intermitente pueden participar.

Beneficios del programa de SET-PAD

El programa de SET-PAD puede ayudar a mejorar su:

- Capacidad para caminar y resistencia
- Dolor al caminar
- Presión arterial
- Circulación
- Control de la diabetes
- Flexibilidad y equilibrio
- Conocimientos sobre la modificación del estilo de vida
- Dieta saludable para el corazón
- Confianza en sí mismo
- Fuerza y resistencia
- Manejo del estrés y la ansiedad

Educación

El instituto cardiovascular Inova Schar Heart and Vascular ofrece oportunidades de aprendizaje a los pacientes inscritos en el programa de SET-PAD. Las conferencias varían según el establecimiento y los seminarios pueden incluir:

- Pautas para el ejercicio y la progresión
- Pautas sobre una alimentación saludable
- Información sobre medicamentos
- Consejos para el manejo del estilo de vida
- Pautas sobre los factores de riesgo
- Educación sobre la diabetes

¿Cómo puedo inscribirme?

Si está interesado en saber más sobre el programa de SET-PAD del instituto cardiovascular Inova Schar Heart and Vascular, llame al **571.472.3070**. Necesitará la remisión de un médico para inscribirse en el programa.

Tarifas y seguro

La mayoría de los planes de seguros cubren gran parte del costo del programa de SET-PAD. 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 para el programa de SET-PAD. Nuestro equipo verificará sus beneficios y le informará lo que le corresponde cubrir antes de que comience nuestro programa.

Nuestros establecimientos

Como parte de los programas de rehabilitación cardíaca de Inova, ofrecemos el programa de SET-PAD en cuatro establecimientos convenientes en todo el norte de Virginia.

Inova Alexandria Hospital

4320 Seminary Rd.
Alexandria, VA 22304

Inova Fairfax Hospital – Inova Schar Heart and Vascular

3300 Gallows Rd.
Falls Church, VA 22042

Inova Loudoun Hospital – Schaufeld Family Heart Center

44045 Riverside Pkwy., 1.º piso
Leesburg, VA 20176

Inova Mount Vernon Hospital

2501 Parkers Ln.
Alexandria, VA 22306



Escanee o visite [Inova.org/PADEXercise](https://www.inova.org/PADEXercise) para obtener más información sobre nuestro programa de SET-PAD.