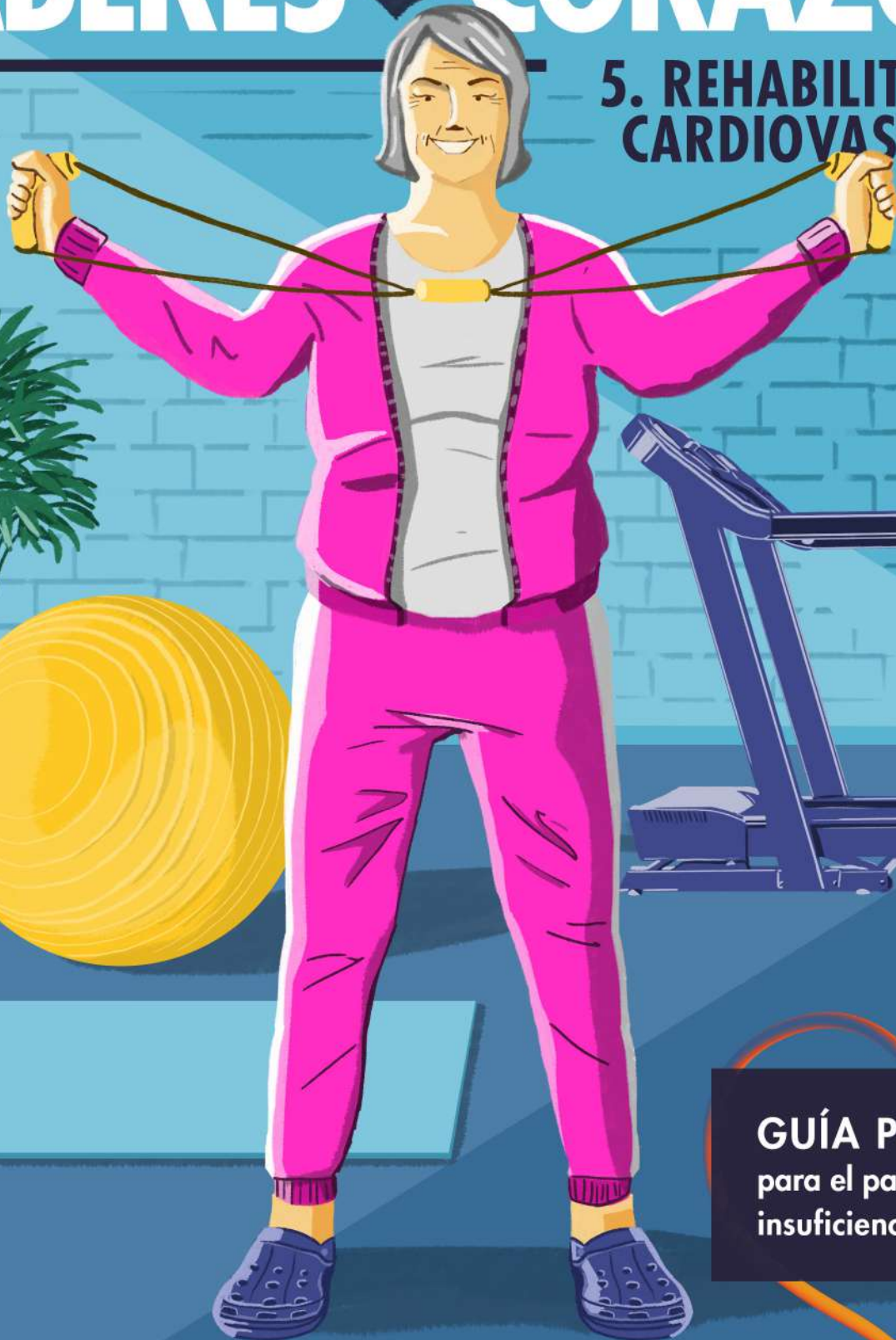


 NOVARTIS

# SABERES DEL CORAZÓN

## 5. REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR



**GUÍA PRÁCTICA**  
para el paciente con  
insuficiencia cardíaca.



## NO CONFUNDAS EJERCICIO CON REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR <sup>1, 2</sup>

La rehabilitación cardiovascular consiste en un programa que además de ejercicio físico supervisado, incluye educación y consejo médico, todo dirigido por especialistas.

El objetivo es que los pacientes con insuficiencia cardíaca mejoren su calidad de vida y reduzcan el riesgo de nuevas hospitalizaciones.

Además, contribuye a mejorar el control de los factores de riesgo cardiovascular como:



**HIPERTENSIÓN**



**COLESTEROL ELEVADO**



**DIABETES**



**SOBREPESO**



# COMO ANILLO AL DEDO<sup>1, 2, 3</sup>

El programa de rehabilitación cardiovascular es individualizado y se adapta a las condiciones físicas y clínicas de cada paciente.

Antes de iniciar el programa, serás evaluado junto con tus estudios clínicos, para determinar el tipo de actividad que mejor se adapta a tu condición.



# ACTIVIDADES GRUPALES<sup>1,2</sup>

Generalmente consisten en 2 a 3 sesiones semanales de 40 a 60 minutos de duración, y pueden ser actividades individuales o grupales.

Es una oportunidad que puedes aprovechar para socializar con otras personas que padecen insuficiencia cardíaca como tú.



# ¿DE QUÉ SE TRATA? <sup>1, 5, 6</sup>

El programa incluye ejercicio físico supervisado como:



ACTIVIDADES  
AERÓBICAS



TRABAJO  
DE GRUPOS  
MUSCULARES  
ESPECÍFICOS

DEPORTES  
RECREATIVOS

Algunos beneficios comienzan a ser evidentes a partir los 3 a 6 meses, mientras que otros como la reducción del perímetro de cintura, el peso o el colesterol, suelen necesitar programas de un año de duración.

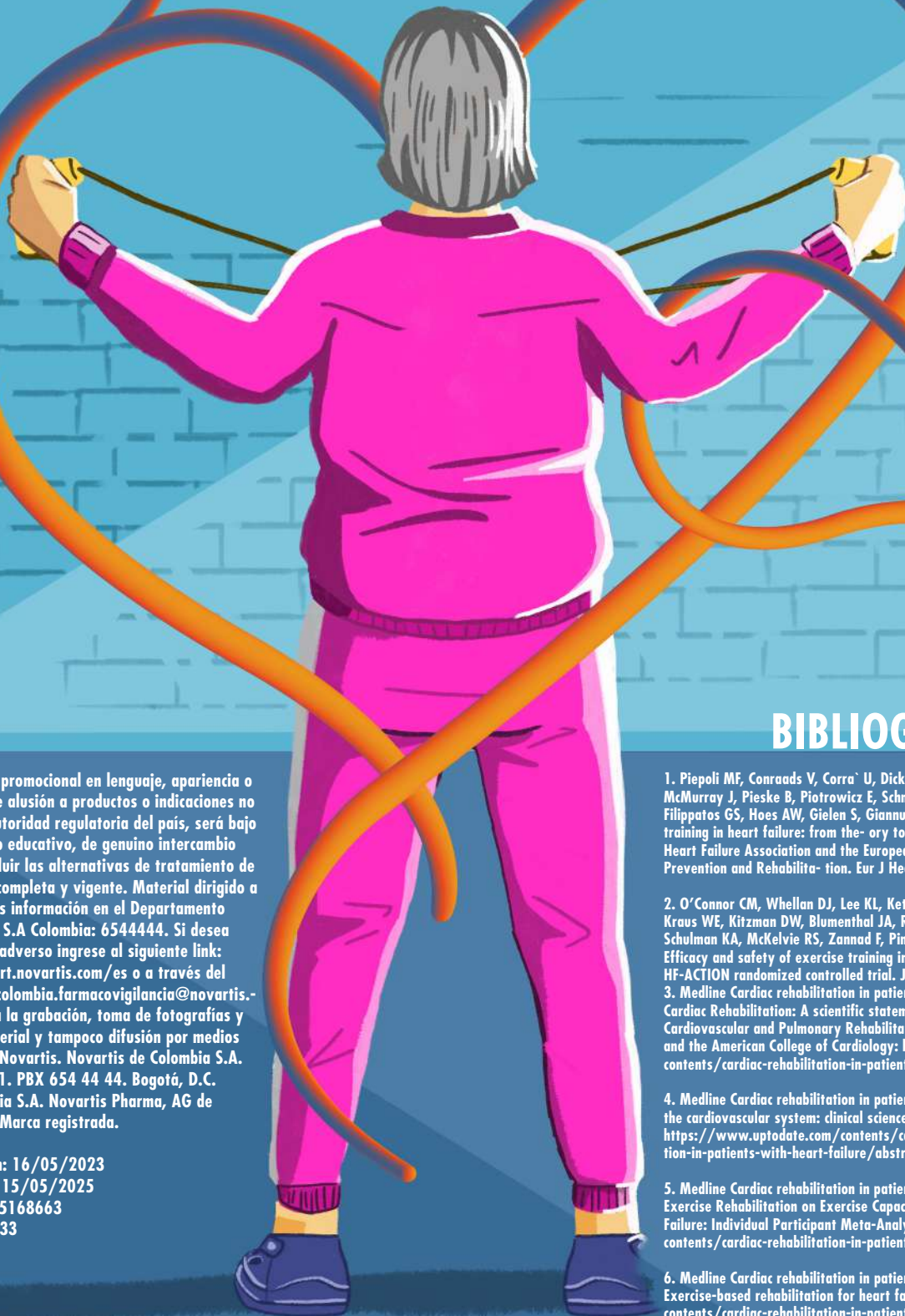
# LA CONSTANCIA ES LA CLAVE<sup>2, 3, 4</sup>

Es importante cumplir con las sesiones de rehabilitación cardiovascular ya que sus beneficios dependen de la continuidad en el tiempo. Si no asistes con regularidad, puede que no notes ninguna mejora.

Considera cada cita como una toma más de medicación y no olvides que aunque te sientas bien, tu cuerpo necesita de esta parte importante del tratamiento.

Muchas de las actividades de rehabilitación cardíaca se pueden realizar en casa. Lo cual es una ventaja, en caso de no poder acudir al centro de rehabilitación por alguna razón.





## BIBLIOGRAFÍA

Este material no es promocional en lenguaje, apariencia o intención. Si se hace alusión a productos o indicaciones no aprobados por la autoridad regulatoria del país, será bajo el estricto propósito educativo, de genuino intercambio científico y para incluir las alternativas de tratamiento de forma balanceada, completa y vigente. Material dirigido a público general. Más información en el Departamento Médico de Novartis S.A Colombia: 6544444. Si desea reportar un evento adverso ingrese al siguiente link: <https://www.report.novartis.com/es> o a través del correo electrónico: [colombia.farmacovigilancia@novartis.com](mailto:colombia.farmacovigilancia@novartis.com). No se autoriza la grabación, toma de fotografías y distribución del material y tampoco difusión por medios no autorizados por Novartis. Novartis de Colombia S.A. Calle 93B No. 16-31. PBX 654 44 44. Bogotá, D.C. Novartis de Colombia S.A. Novartis Pharma, AG de Basilea, Suiza © = Marca registrada.

Fecha de aprobación: 16/05/2023  
Fecha de Caducidad 15/05/2025  
Número P3: C02305168663  
Código SAP: 6370833

1. Piepoli MF, Conraads V, Corra` U, Dickstein K, Francis DP, Jaarsma T, McMurray J, Pieske B, Piotrowicz E, Schmid J-P, Anker SD, Solal AC, Filippatos GS, Hoes AW, Gielen S, Giannuzzi P, Ponikowski PP. Exercise training in heart failure: from theory to practice. A consensus document of the Heart Failure Association and the European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *Eur J Heart Fail* 2011;13:347 – 357.
2. O'Connor CM, Whellan DJ, Lee KL, Keteyian SJ, Cooper LS, Ellis SJ, Leifer ES, Kraus WE, Kitzman DW, Blumenthal JA, Rendall DS, Miller NH, Fleg JL, Schulman KA, McKelvie RS, Zannad F, Pin a IL, HF-ACTION Investigators. Efficacy and safety of exercise training in patients with chronic heart failure: HF-ACTION randomized controlled trial. *JAMA* 2009;301:1439–1450.
3. Medline Cardiac rehabilitation in patients with heart failure Home-Based Cardiac Rehabilitation: A scientific statement from the American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation, the American Heart Association, and the American College of Cardiology: <https://www.uptodate.com/contents/cardiac-rehabilitation-in-patients-with-heart-failure/abstract/16>
4. Medline Cardiac rehabilitation in patients with heart failure Exercise and the cardiovascular system: clinical science and cardiovascular outcomes: <https://www.uptodate.com/contents/cardiac-rehabilitation-in-patients-with-heart-failure/abstract/22>
5. Medline Cardiac rehabilitation in patients with heart failure Impact of Exercise Rehabilitation on Exercise Capacity and Quality-of-Life in Heart Failure: Individual Participant Meta-Analysis: <https://www.uptodate.com/contents/cardiac-rehabilitation-in-patients-with-heart-failure/abstract/29>
6. Medline Cardiac rehabilitation in patients with heart failure Exercise-based rehabilitation for heart failure: <https://www.uptodate.com/contents/cardiac-rehabilitation-in-patients-with-heart-failure/abstract/19>