

PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDÍACA DOMICILIARIA



www.misejercicios.es/100

PLANIFICACIÓN Y ACTIVIDADES


Semanas	Actividad	Sesiones
Primeras 2 semanas	 <p>Entrenamiento físico en hospital usando la app móvil La sesión se inicia con un calentamiento mediante tabla de fortalecimiento muscular y estiramientos. Posteriormente la fase de trabajo cardiovascular en bicicleta o tapiz rodante (de 15 a 20 minutos), intentando alcanzar de forma progresiva la frecuencia de entrenamiento establecida. Finalmente tendrá lugar una fase de enfriamiento y relajación.</p>	4 sesiones en total
	 <p>Programa educativo Charlas formativas en las que se tratan los principales temas de interés relacionados con la enfermedad: factores de riesgo cardiovascular, estilo de vida, nutrición, tabaquismo, actividad física, relaciones sexuales, etc. Vídeos disponibles en www.misejercicios.es/100</p>	8 vídeos
Sigüientes 6 semanas	 <p>Entrenamiento domiciliario usando la app móvil Programa domiciliario de marchas y/o bicicleta estática, utilizando la app móvil que ya se usó las dos semanas anteriores en el entrenamiento en el hospital. Se irá aumentando el tiempo de entrenamiento cada semana según viene indicado en la propia app móvil.</p>	3 sesiones a la semana
Tras las 8 semanas	 <p>Entrenamiento domiciliario usando el reloj Programa domiciliario de marchas y/o bicicleta estática, controlando las pulsaciones mediante un reloj de muñeca con banda de pecho y registrando los datos en la hoja de registro. Igual al entrenamiento anterior con la aplicación móvil pero ahora usando un reloj y una banda de pecho. Este entrenamiento no tiene fin, al igual que los buenos hábitos alimentarios y la toma adecuada de medicamentos, se prolonga para el resto de la vida. Para realizar el entrenamiento domiciliario se requiere un reloj con pulsómetro con banda de pecho. Es conveniente adquirirlo y traerlo al hospital para comprobar su uso adecuado el día que se vaya a devolver la banda ECG que prestamos para el uso con la aplicación móvil.</p>	3 sesiones a la semana de 1 hora de duración por sesión.
 Teléfono de información 916006607		

TABLA DE EJERCICIOS

1 Estiramiento vertical



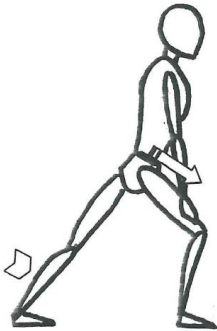
2 Estiramiento anterior de hombros



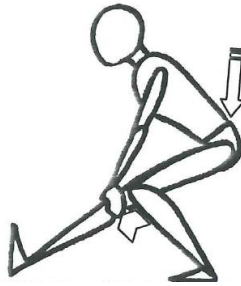
3 Estiramiento lateral de trapecios



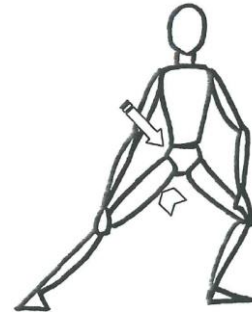
4 Estiramiento de gemelos



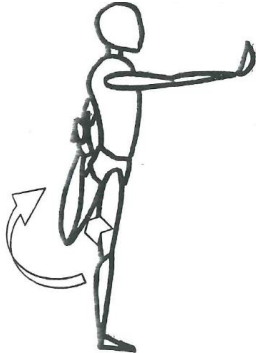
5 Estiramiento posterior de muslo



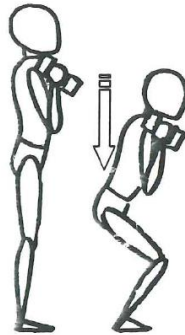
6 Estiramiento interno de muslo



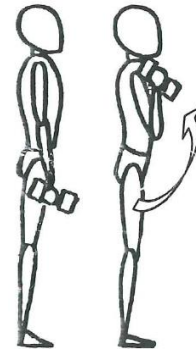
7 Estiramiento de cuádriceps



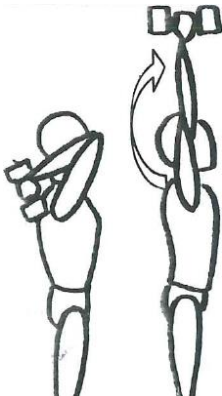
8 Sentadillas



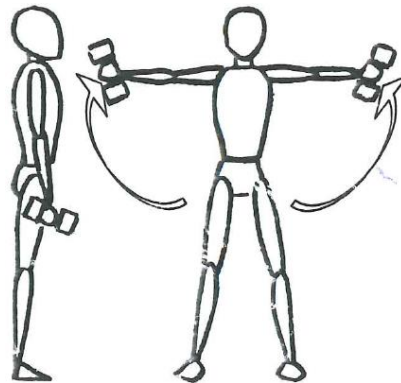
9 Potenciación de bíceps



10 Potenciación de tríceps



11 Potenciación de deltoides



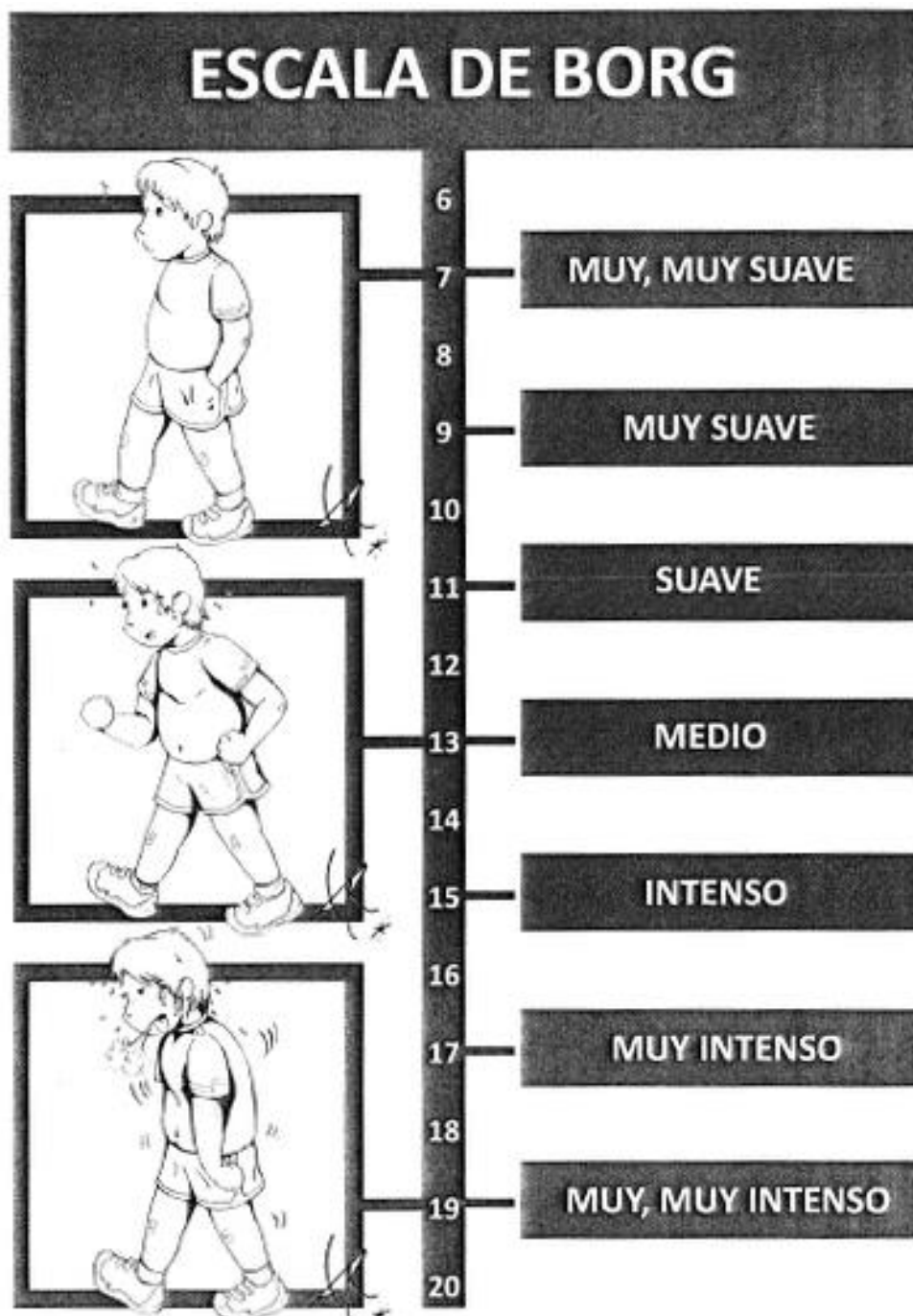
Todos los **estiramientos** de esta página se realizarán de forma lenta, continua e indolora. Hay que llegar a un punto donde se aprecia que la musculatura se tensa y mantener esa posición de tensión durante varios segundos.

En todos los estiramientos, espiramos (soltamos aire) durante la elongación e inspiramos (tomamos aire) al relajar. Se realizarán dos estiramientos de 5 segundos de duración por cada uno de los ejercicios propuestos.

ESCALA DE BORG CLÁSICA

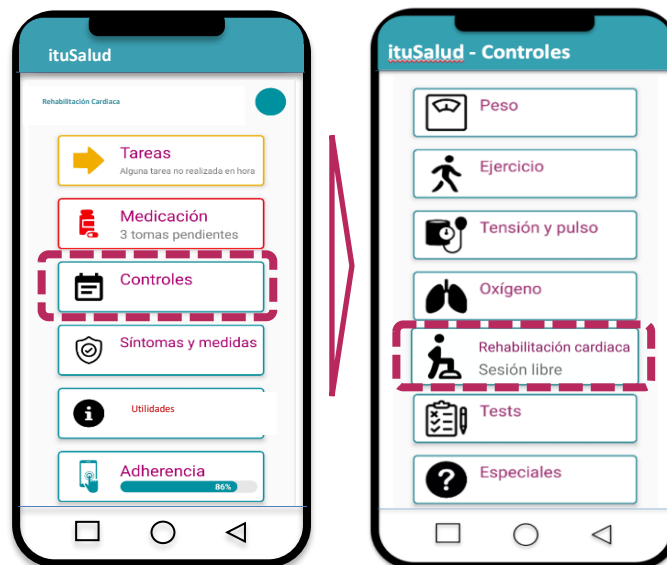
La escala de Borg relaciona el esfuerzo percibido al hacer un esfuerzo físico con un valor numérico que va desde el 6 (mínimo esfuerzo) hasta el 20 (esfuerzo extremo). No requiere instrumentos de medición, dado que es una escala subjetiva, en la que cada persona evalúa el esfuerzo físico que está haciendo, en este caso su corazón. Relacionaremos mayor cansancio a mayor sudoración (si no es por calor externo), mayor enrojecimiento, mayor dificultad respiratoria y mayor presión en el pecho.

Debemos intentar movernos siempre en una escala en torno al 12-14 de esfuerzo cardíaco percibido para controlar y evitar el cansancio y el sobreentrenamiento cardíacos.

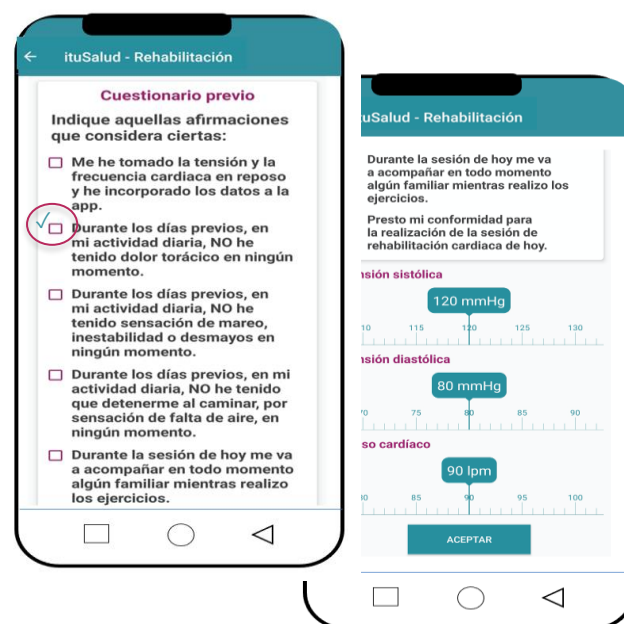


GUÍA SESIÓN LIBRE DE ENTRENAMIENTO EN APLICACIÓN ITUSALUD

1. Tomamos la tensión arterial y el pulso en reposo, antes de iniciar el entrenamiento. Apuntamos los datos obtenidos en un papel, para luego, pasarlo a la aplicación.
2. Realizamos la tabla de ejercicios para calentar y preparar la musculatura, en ello emplearemos entre 5 y 10 minutos, realizamos los ejercicios despacio y sin prisas.
3. Una vez terminados, nos colocamos la banda ECG para que podamos registrar todo el esfuerzo del corazón durante la sesión de entrenamiento.
4. Abrimos la aplicación ituSalud, pulsamos en Controles y después en Rehabilitación cardíaca (sesión libre).

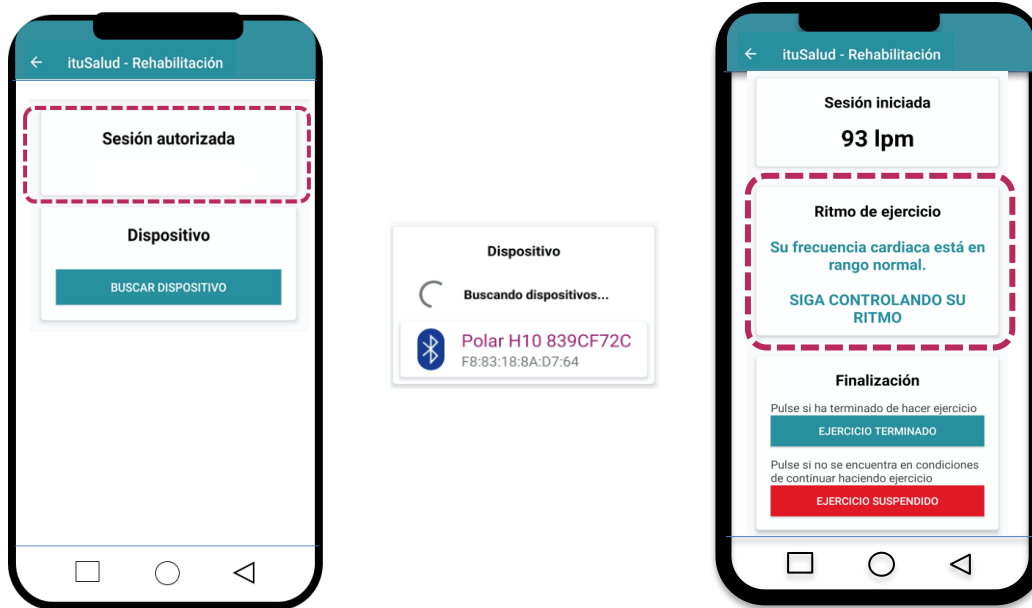


5. Contestamos a las preguntas que nos hace la aplicación y en la parte inferior, rellenamos los valores de tensión arterial y pulso que habíamos apuntado en un papel previamente. Si los valores de la tensión y frecuencia cardíacas están en los valores aceptados, se podrá iniciar el entrenamiento.

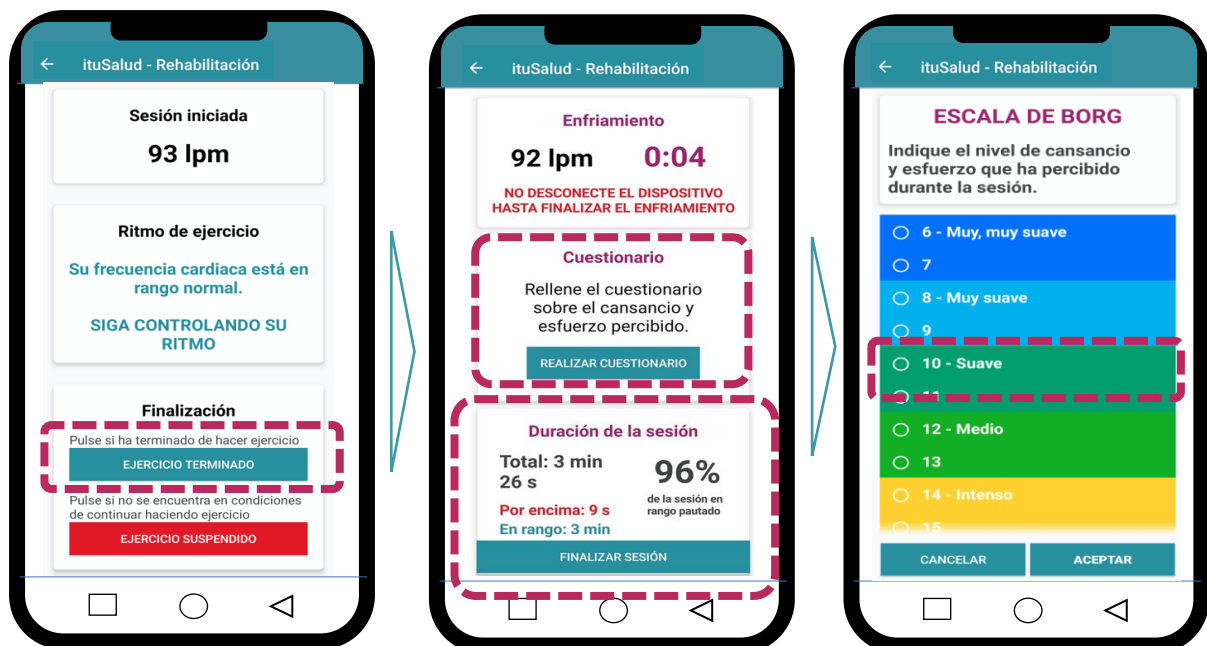


6. Con la banda cardíaca bien ajustada al pecho y una vez rellenamos estos datos, pulsamos aceptar y nos aparecerá una nueva pantalla para buscar dispositivo (la banda de pecho).

7. Nos aparecerá en unos segundos el dispositivo Polar (siempre que tengamos el Bluetooth del móvil activado). Elegimos el dispositivo y ya podemos iniciar el entrenamiento.



8. Debemos llevar el tiempo en un reloj aparte, puesto que la aplicación no contabiliza el tiempo de entrenamiento. Tenemos que recordar que a la mitad de la sesión debemos recordar el pulso que llevamos para rellenar nuestra hoja de registro.
9. Finalizamos el tratamiento, y el programa nos da 5 minutos más de margen para ir disminuyendo el ritmo de la marcha hasta pararnos (denominado enfriamiento, con 2 minutos es suficiente). Al cabo de dos minutos podemos ya pulsar en realizar cuestionario, introducimos la escala de Borg y, por último, pulsamos en finalizar sesión.



10. Recordemos que debemos rellenar en la hoja de registro el pulso al inicio del entrenamiento, a la mitad, al final después del tiempo de enfriamiento y también la escala de Borg. El registro va duplicado en la aplicación y en la hoja de registro, para mayor seguridad.

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO

Nombre		Pulso primer mes		Pulso segundo mes					
Tiempo minutos	Fecha y hora	Tensión inicial	Pulso inicial	Pulso tras tabla	Pulso mitad	Pulso Fin+2m.	Escala Borg	Incidencias	
15	1ª semana	/						PRIMER MES	
15	1ª semana	/							
20	2ª semana	/							
20	2ª semana	/							
25	3ª semana, martes	/							
25	3ª semana, jueves	/							
25	3ª semana, sábado	/							
30	4ª semana, martes	/							
30	4ª semana, jueves	/							
30	4ª semana, sábado	/							
35	5ª semana, martes	/							SEGUNDO MES
35	5ª semana, jueves	/							
35	5ª semana, sábado	/							
40	6ª semana, martes	/							
40	6ª semana, jueves	/							
40	6ª semana, sábado	/							
45	7ª semana, martes	/							
45	7ª semana, jueves	/							
45	7ª semana, sábado	/							
50	8ª semana, martes	/							
50	8ª semana, jueves	/							
50	8ª semana, sábado	/							
60		/							
60		/							
60		/							
60		/							

