



Cardiólogos lanzan un programa para rehabilitar a supervivientes de infartos

SALUD CARDIOLOGÍA

Barcelona, 1 jun (EFE).- La Sociedad Catalana de Cardiología de la Academia de Ciencias Médicas de Cataluña ha presentado esta tarde, durante la celebración de su congreso anual en Barcelona, el programa "Recupera't" para ayudar a rehabilitarse a los pacientes que han sufrido un infarto o una angina de pecho.

AGENCIAS

01/06/2022 19:10

Barcelona, 1 jun (EFE).- La Sociedad Catalana de Cardiología de la Academia de Ciencias Médicas de Cataluña ha presentado esta tarde, durante la celebración de su congreso anual en Barcelona, el programa "Recupera't" para ayudar a rehabilitarse a los pacientes que han sufrido un infarto o una angina de pecho.

El programa "Recupera't" es gratuito y consta de una serie de vídeos pedagógicos sobre tabaco, alimentación, salud mental y control de los factores de riesgo para que el paciente sepa qué le ha pasado y qué debe hacer a partir de ese momento y de un programa de entrenamiento físico colgado en la red.

La idea es que el paciente pueda hacer un programa de ejercicio físico no supervisado, previa autorización del médico referente que deberá confirmar que es un paciente de bajo riesgo y que puede hacer deporte desde su

domicilio, con seguridad, según han explicado los cardiólogos que lo han impulsado.

Una vez que el médico haya dado el visto bueno, el paciente podrá seguir los ejercicios que se proponen en función de la edad y los problemas osteomusculares.

Estos consejos y ejercicios se pueden complementar con cuatro clases de yoga, ordenadas según el nivel de dificultad ya que, según han destacado los especialistas, la práctica de yoga después de un infarto contribuye a mejorar la calidad de vida porque tiene efectos beneficiosos en el estado de la forma física, el control de la ansiedad, la capacidad de concentración y mejora la calidad del sueño.

El paciente podrá conectarse al programa desde casa desde el primer día del alta hospitalaria y a través de él también podrá resolver las dudas que le puedan ir surgiendo durante el proceso de recuperación.

"Recupera't", que podrá ser prescrito por todos los profesionales de la salud, ha sido ideado por un equipo multidisciplinar de profesionales que se dedican a la rehabilitación cardíaca y ha contado con el apoyo de la Sociedad Catalana de Cardiología de la Academia de Ciencias Médicas de Cataluña y del Plan Director de las Enfermedades Cardiovasculares del Departamento de Salud. EFE