

## PROYECTO DEL ÁREA DE REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR DEL HOSPITAL “EL DIQUE” ESPACIO EDUCATIVO CARDIOVASCULAR RC<sup>1</sup>

Silvia Estela Martinez,

Hospital El Dique Ensenada Buenos Aires

Alejandra Coloma,

Hospital El Dique Ensenada Buenos Aires

### RESUMEN

*La idea surge en una charla en Sala de rehabilitación sin poder trabajar con el movimiento corporal tras esta situación de confinamiento de los últimos tiempos. De esta manera comenzamos a interesarnos ante la situación mundial de similares y semejante características. Notamos que la mayoría de los países observados estaban caracterizados por la NO presencialidad y la posibilidad de desarrollar un programa virtual incluyente. De esta manera nos interesó una temática que jamás habíamos pensado hasta el momento ya que nuestro objetivo era continuar con las acciones en este tema de la Rh. En el caso de nuestro país y especialmente en Provincia de Buenos Aires está caracterizado, en Salud, por el abandono de programas hospitalarios para la población que involucra el confinamiento.*

*PALAVRAS-CHAVE: Salud; Actividad; Programa virtual.*

### INTRODUCCIÓN

El Espacio ‘Novedoso’ de Rehabilitación Cardiovascular está indicado en la mayoría de las patologías cardiológicas. En estos tiempos de confinamiento tras la pandemia el modelo clásico de RC en Hospitales es insostenible, obviamente en el nuestro también. Por lo tanto, tras un trabajo de lectura e investigación proponemos un espacio nuevo abierto, de acceso gratuito las 24 horas, los 365 días del año y con una modalidad online, para ser utilizado por cualquier persona con cardiopatías y/o factores de riesgo, desde su domicilio.

Este Espacio consta de módulos y videos elaborados por profesionales reunidos para el trabajo de diversas áreas como en la presencialidad profesionales de cardiología, enfermería, educación física, nutrición, psicología y psiquiatría, endocrinología, entre otros.

De esta forma formulamos los ‘objetivos’ del Espacio educativo, los cuales son:

---

<sup>1</sup> Este trabajo no contó con apoyo económico de ningún tipo para su realización.

-Permitir y promover que las personas se involucren con la Rehabilitación Cardiovascular desde sus casas y en confinamiento.

-Apoderar y brindar lineamientos educativos en los videos a las diferentes personas para que logren su autocuidado.

-Acompañar a cada una de las personas en este proceso sin sustituir el tratamiento médico.

### ¿QUE SE PUEDE ENCONTRAR EN ESTE ESPACIO?

Queremos aclarar previamente, que los Programas de Rehabilitación Cardíaca están aconsejados desde hace más de 50 años por la Organización Mundial de la Salud, OMS, siendo indicación de Clase I de las Sociedades Americana y Europea de Cardiología tras el infarto de miocardio y en la insuficiencia cardíaca. los diferentes estudios proponen a la misma ya que reduce la morbilidad y la mortalidad en los afectados de cardiopatía isquémica entre otros. De esta forma pensamos un ‘lugar’, un ‘espacio’ para ofrecer a toda la población que lo necesite, a partir de:

-Conocimientos básicos de la Rehabilitación Cardiovascular misma y de las patologías cardiológicas que le dieron origen.

-Una interacción con modalidad online que permita el encuentro con profesionales especializados en la temática.

-El intercambio con otras personas que haya o se encuentran atravesando la misma situación.

Estos contenidos expuestos en los módulos se asemejan a la Rehabilitación Cardiovascular (RC) presencial, ya que implica ser una Plataforma que brinda conocimientos de RC juntamente con sus beneficios. También, intentará dar a conocer los síntomas, el diagnóstico y el tratamiento de la patología cardiológica que se está atravesando, si fuera necesario. Al mismo tiempo saberes necesarios para controlar los factores de riesgo cardiovasculares, con especial atención a la ‘actividad física’ acompañante. Aclaremos que recomendamos la asiduidad diaria en la observación de los videos.

Conjuntamente a ello, aportará información sobre el manejo de aspectos relacionados con la enfermedad cardiovascular (estrés, ansiedad, temor, disfunción sexual, etc), con

información acerca de la utilización de la medicación y consejos, consecuentes, si fuera necesario para la incorporación en la vida laboral.

### ¿COMO ACCEDER AL ESPACIO DE RC??

- La modalidad es online a través de un canal de YouTube.
- El acceso es libre y gratuito.
- Lo idóneo es que hayas sido remitido, previamente, por tu equipo médico.
- Puedes acceder libremente bajo tu responsabilidad, sin exceder las recomendaciones que hay en este programa.
- Es importante que este Espacio educativo Cardiovascular complementa y nunca sustituye a tu equipo médico.

### ¿QUE VOY A APRENDER?

El Espacio educativo Cardiovascular está constituido por módulos de las diferentes áreas en donde se tratará la temática correspondiente, observemos:

Cardiología: -Fisiopatología: qué es y cómo funciona el corazón.

-Patologías prevalentes: cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, valvulopatías etc

- Técnicas empleadas: by pass, sten, cardioversión, marcapasos entre otras.

Psicología - Psiquiatría: -Trastornos de stress/Ansiedad / Aislamiento/ Depresión/Soledad / Negación/ Disfunción sexual/ reincorporación a la vida laboral etc.

Educación Física: El ejercicio físico es un apoyo muy importante para los pacientes cardiovasculares, lo argumentan diferentes estudios, uno de ellos publicado en el European Journal of Preventive Cardiology.hace tan solo unas semanas, en relación a la Hipertensión Arterial (HTA) Por eso, necesariamente, incluimos al ‘ejercicio físico’ en la Plataforma.

En los diferentes módulos de actividad física se diferenciarán los elementos necesarios: movilidad y acondicionamiento previo/ fuerza/ resistencia aeróbica y anaeróbica/ elongación / trabajos de rodamientos en pista/ trabajos de respiración y postura/ parámetros de FC en actividad/ tips para salir a caminar/ elementos a tener en cuenta a la hora empezar alguna actividad física: calzado, ropa, hidratación etc.

Enfermería: - T A/ F.C. en reposo/ Escala de Borg y su utilización / Temperatura corporal/ declaración de las enfermedades concomitantes, etc.

Nutrición: conceptos básicos de la alimentación/Alimentación vs nutrición/ Ingestas diarias/ Importancia de la calidad de la comida: congeladas, frescas, fritas, al horno / relación de la nutrición con la época del año, etc.

Endocrinología: Detección de enfermedades y trastornos hormonales acompañantes de cardiopatías como dislipemias; colesterol, diabetes entre otros.

Neumología: todos aquellos conocimientos que pueden y deben reunirse en esta área, a partir de un Dr. neumólogo y un profesor en Educación física que trabaja con pacientes en la presencialidad.

Posiblemente, podrán ser contemplados con esta modalidad la atención post-covid que podría implementarse y adosarse a este Espacio educativo en la Sala de RHCV

Seguridad e Higiene: contiene videos a cargo del personal del Hospital que se ocupa de los elementos y la calidad del uso de cada uno de los espacios a utilizar

Pacientes experimentados: relatos de personas con experiencias en Programas presenciales en Rehabilitación Cardíaca.

## CONSIDERACIONES FINALES

Comenzamos a poner en marcha este Proyecto en el Hospital, con apoyo y reconocimiento tanto de Directivos como de los profesionales convocados de otras áreas. Por supuesto, la guía de este trabajo siempre es y serán los objetivos propuestos, descriptos y señalados.

Consideramos que esta propuesta intenta no perder las necesidades poblacionales en cuanto al servicio de RH. Población que necesita, tras la pandemia, una atención acompañante.

Nos alegra el otorgamiento de un lugar para seguir funcionando dentro de las instalaciones del Hospital. Y ya comenzamos con algunas filmaciones nuestras y de profesionales.

Esperamos y deseamos terminarlo favorablemente.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Agradecemos a todos aquellos agentes que nos guían y apoyan incondicionalmente.



## PROJECT FOR THE CARDIOVASCULAR REHABILITATION AREA OF THE “EL DIQUE” HOSPITAL RC CARDIOVASCULAR EDUCATIONAL SPACE

### ABSTRACT

*The idea arises in a chat in the Rehabilitation Room without being able to work with body movement after this situation of confinement from the last few times. In this way we begin to be interested in the world situation of similar and similar characteristics. We note that most of the countries observed were characterized by the lack of presence and the possibility of developing an inclusive virtual program. In this way, we were interested in a theme that we had already thought of at the time and our objective was to continue with the actions on this theme of Rh. In the case of our country and especially in the Province of Buenos Aires, it is characterized, in Health, by the abandonment of hospital programs for the population that involves confinement.*

**KEYWORDS:** *Health; Activity; Virtual program.*

## PROJETO DA ÁREA DE REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR DO HOSPITAL “EL DIQUE” ESPAÇO EDUCACIONAL CARDIOVASCULAR RC

### RESUMO

*A ideia surgiu em um chat na Sala de Reabilitação, onde os pacientes estão a trabalhar a movimentação corporal após períodos muito longos de internação. Desta forma, começamos a nos interessar pela situação mundial de características semelhantes. Notamos que a maioria dos países observados são marcados pela ausência e pela possibilidade de desenvolver um programa virtual inclusivo. Dessa forma, nos interessamos por um tema que já havíamos pensado na época e nosso objetivo era dar continuidade às ações sobre esse tema de Reabilitação. No caso de nosso país e, especialmente, na Província de Buenos Aires, é característico, na área da Saúde, o abandono de programas hospitalares de população que envolvam internação.*

**PALAVRAS-CHAVE:** *Saúde; Atividade; Programa virtual.*

### REFERÊNCIAS

Rehabilitación cardíaca. Unidad de Rehabilitación Cardíaca Hospital Ramón y Cajal. Madrid  
Publicación oficial de la Sociedad Española de Cardiología. Madrid, Ed. Médica  
Panamericana, 2009.



CONBRACE  
CONICE 2021  
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e  
Ciências do Esporte  
no tempo presente:

Defender Vidas,  
Afirmar as Ciências

MONTERO, José M. Maroto. Diálogos médico-enfermo, Unidad de Rehabilitación Cardíaca, Vigo. Jefe de la Unidad: Dr. José M<sup>a</sup> Maroto Montero.

Fundación Española del Corazón. <https://fundaciondelcorazon.com/o> Año 2021

