

# Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

## Proyecto del Área de Rehabilitación Cardiovascular del Hospital “El Dique”

### Espacio Educativo Cardiovascular.

Prof. Coloma, Alejandra. Hospital ‘El Dique’ Ensenada. [alejandracoloma03@gmail.com](mailto:alejandracoloma03@gmail.com)

Prof. Martínez, Silvia. Hospital ‘El Dique’ Ensenada. [turjua03@gmail.com](mailto:turjua03@gmail.com)

Palabras claves: Salud, Rehabilitación, Movimiento, Programa virtual.

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:

- 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.

## **¿Qué 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 se encuentren 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, los 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.

## **¿Cómo 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.

### **¿Qué 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 neumólogo y un profesor en Educación Física que trabajaron con pacientes en la presencialidad.

Controles médicos: necesidad e importancia de los controles médicos.

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

Seguridad e higiene: este módulo estaría a cargo del personal de limpieza del hospital y nos indicará los elementos a tener en cuenta en cada uno de los módulos abordados.

Consideramos conveniente adosar una encuesta en Google que nos brinda datos del público receptor del canal de YouTube.

**Responsables del trabajo**: Prof. Martínez, Silvia y Prof. Coloma, Alejandra.

Colaboradores: Dr. D' Angelo, Leonardo; Iriarte, Luis y Makowiecki, Matías.

### **Referencias:**

Maroto Montero, J. M. (2009) Rehabilitación cardíaca. Unidad de Rehabilitación Cardíaca Hospital Ramón y Cajal. Madrid Publicación oficial de la Sociedad Española de Cardiología. Ed. Médica Panamericana.

Maroto Montero, J. M. (2009) Entrevista y Diálogos médico-enfermo, Unidad de Rehabilitación Cardíaca, Vigo.

Fundación Española del Corazón (2021) Recuperado el 18 de septiembre de 2021.  
*<https://fundaciondelcorazon.com/>*