

Programa de prevención y rehabilitación cardiovascular de PMCC



Peter Munk Cardiac Centre
University Health Network

(PMCC Cardiovascular Rehabilitation and Prevention Program – Spanish)

La Rehabilitación Cardíaca (RC) es “la mejora y el mantenimiento de la salud cardiovascular mediante el uso de programas individualizados diseñados para optimizar el estado físico, psicológico, social, vocacional y emocional.”

Nuestro programa

- Una clínica cardíaca ambulatoria enfocada en el paciente y su familia
- Ofrece un programa de ejercicios para hacer en casa
- Gratuito
- Le enseñaremos a usted y a su familia sobre su enfermedad cardíaca y lo ayudaremos a:
 - vivir una vida sana
 - dejar de fumar
 - hacer ejercicio de forma regular
 - comer de forma saludable
 - tratar con el estrés en su vida

¿Quién puede beneficiarse del programa?

Nuestro programa ayudará a todos aquellos pacientes con afecciones cardíacas.

El equipo de cuidado de la salud en la clínica trabajará junto con su doctor para ayudarlo a manejar su afección cardíaca.

Esta información está diseñada para propósitos de información únicamente y no para que sustituya consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Por favor, consulte a su médico para que le proporcione asesoramiento sobre una condición médica específica. Una copia de estos materiales puede ser impresa de nuevo solamente para uso personal y no comercial.

© 2011 University Health Network. Todos los derechos reservados.

Author: Cardiac Rehabilitation Staff

Created: 05/2011

Form: D5732C

¿Qué conlleva el programa?

Primera visita (Sesión educativa)

Su primera visita es para asistir a una Sesión educativa donde aprenderá más sobre su afección cardíaca.

Puede ser asignado a nuestro programa de ejercicios supervisado o en casa.

Segunda visita (Asesoramiento de ingreso)

- Será visto de forma individual.
- Le pediremos que haga una prueba de ejercicio en la cinta andadora en esta visita para ayudarnos a asignarle un nivel de ejercicio que sea seguro para usted.

Clases supervisadas de ejercicios para la rehabilitación cardíaca

- El programa consiste en un total de 32 sesiones de ejercicios, cada una con una duración de unos 90 minutos.
- Las clases se ofrecen por las mañanas y las tardes.
- Necesitará asistir al menos a 2 clases de ejercicios por semana.

O

Ejercicio en casa

- Será visto de forma individual y luego seguirá un programa de ejercicios en casa con un seguimiento telefónico regular.
- Le pediremos que asista a una sesión educativa (de 2 horas de duración) una vez al mes durante cuatro meses.

Graduación

Al final del programa le haremos otra prueba en la cinta andadora para revisar su progreso y recibirá un certificado de finalización.

Si hay otro programa de rehabilitación cardíaca al que usted preferiría asistir, por favor dígaselo a nuestro personal.

Nuestro equipo de cuidado de la salud

Nuestro equipo de cuidado de la salud trabajará con usted para ayudar a asegurar que su corazón funcione de la mejor manera posible.

- dietista clínico
- enfermero acreditado
- kinesiólogo
- fisiólogo del ejercicio
- farmacéutico
- doctor

Nuestro equipo de cuidado de la salud también trabajará de forma muy cercana con otros profesionales de la salud para controlar su diabetes y ayudarlo a dejar de fumar.

**“El viaje de mil millas
comienza con un simple paso”**

Servicios de interpretación

Si se siente más cómodo comunicándose en un idioma que no se sea inglés, podemos hacer los trámites necesarios para que un intérprete nos ayude a comunicarnos mejor.

Recursos

Puede encontrar nuestra carpeta educativa en:

www.uhn.on.ca

Vaya a *Clinics & Services*



Toronto Western Hospital
(vea el enlace en el texto)



Cardiac Care and Heart Health



El nombre de la carpeta es:
“Take Your Health to Heart”
(también disponible en portugués)

Toronto Western Hospital
Cuidado cardiaco y salud del corazón
Prevención y rehabilitación cardiovascular de PMCC
399 Bathurst St.
7° Fell - sala 108
Ascensores *south* (sur)

Teléfono: (416) 603-5200
Fax: (416) 603-5373

**Acerca del Centro Cardiaco Peter Munk
(Peter Munk Cardiac Centre - PMCC)**

*Para obtener más información sobre afecciones circulatorias y del corazón, y acceder a un glosario de términos, así como a información sobre dónde estamos ubicados y cómo ser derivado a nosotros, por favor visite **www.petermunkcardiaccentre.ca**.*