



¿Dónde estamos?

Fisioterapia y Rehabilitación Integral Hospital San Rafael

Avda. Concha Espina, 32

28016 Madrid

hsrMadrid.cardiologia@sjd.es

www.hospitalsanrafael.es



Nos importa tu salud

REHABILITACIÓN DEL CORAZÓN

Centralita: 91 564 99 43

Citaciones: 91 564 99 44 - 91 563 34 39

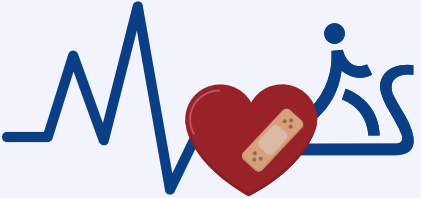


App Citas/ Pruebas Médicas




Hospital Universitario San Rafael


Orden Hospitalaria de
San Juan de Dios
Provincia de España



¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un equipo muy cualificado en la recuperación y rehabilitación del corazón y de la circulación, que aportamos profesionalidad, cercanía, confianza y experiencia en este campo.

Trabajamos, con la tecnología más avanzada, en el entorno del Hospital Universitario San Rafael, en el nuevo edificio de Fisioterapia y Rehabilitación Integral.

Nuestro equipo de expertos incluye cardiólogos, fisioterapeutas y enfermería, y disponemos de todo lo necesario para desarrollar **programas personalizados** de rehabilitación del corazón y del sistema cardiovascular, eficaces y seguros.

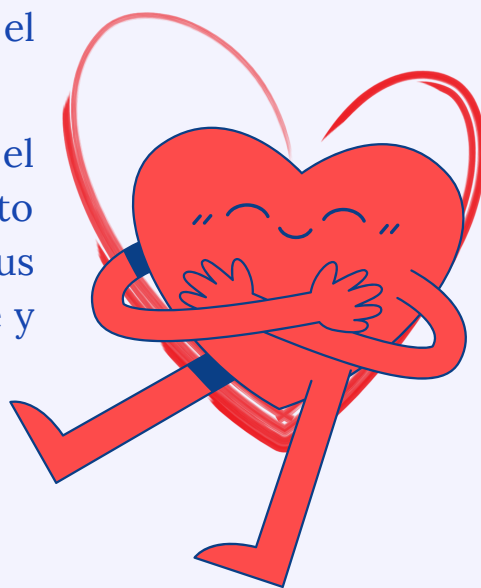
¿EN QUÉ CONSISTE LA REHABILITACIÓN CARDIACA?

La rehabilitación cardiovascular se basa en un programa de **ejercicio físico** y de **educación**, adaptado a cada persona y su situación concreta, para mejorar el rendimiento del corazón y el sistema circulatorio.

Persigue adoptar un estilo de vida saludable y mejorar el estado físico y psíquico, así como el conocimiento directo de la enfermedad y de sus cuidados por el paciente y sus familiares, aumentando así la calidad de vida del paciente y su supervivencia.

El programa se realiza a través de:

- **Sesiones de educación.**
- **Programa personalizado de entrenamiento físico.**
- **Control de los factores de riesgo cardiovascular.**



¿CUÁLES SON SUS OBJETIVOS?

- **Recuperar** la máxima capacidad de ejercicio.
- **Disminuir** el periodo de convalecencia tras enfermedad cardiaca.
- **Lograr** la reinserción laboral y social en todos sus aspectos.
- **Control de factores de riesgo:** reducción de colesterol, control de diabetes, control de la hipertensión arterial, evitar el sedentarismo y abandonar el tabaco.

¿POR QUÉ REALIZAR REHABILITACIÓN CARDIACA?

El **ejercicio físico controlado e individualizado** tiene un efecto fisiológico beneficioso que **aumenta el rendimiento y resistencia del sistema cardiovascular:** reduciendo la frecuencia cardiaca, aumentando la circulación sanguínea, mejorando la elasticidad de los vasos sanguíneos, mejorando la capacidad pulmonar y el intercambio de oxígeno en pulmones y músculos, y aumentando la liberación de catecolaminas y endorfinas (hormonas del bienestar) que ayudan a mejorar síntomas depresivos o ansiosos.

¿CUÁNDO SE RECOMIENDA?

Los programas de rehabilitación cardiovascular están indicados en casi la totalidad de las enfermedades cardiovasculares, con diferentes programas y objetivos, siempre de forma individualizada, según la edad y capacidad de ejercicio de cada paciente.

