

Agenda del **PACIENTE**



(Utiliza una página de esta agenda para cada mes.)

Llévala a la consulta cuando tengas cita con tu médico/enfermera)



pacientes.aularc.es

Con la colaboración de: 

Introducción

La rehabilitación cardiaca (RC) está indicada en la mayoría de patologías cardiológicas. Sin embargo, su implementación es menor de lo deseable debido a la escasez de unidades y a que no todos los pacientes tienen la posibilidad de ser remitidos a este tipo de programas. Por otro lado, el modelo clásico de rehabilitación cardiaca presencial en hospital es difícilmente sostenible, más aún durante los años de pandemia que hemos padecido, dado que la disponibilidad de los profesionales sanitarios y los recursos asistenciales se han focalizado, obviamente, en paliar los devastadores efectos del Covid-19 en la población.

Nuestra Aula Abierta RC Pacientes surge precisamente en este periodo de extrema dificultad para prestar un servicio adecuado a los pacientes cardiológicos, teniendo como objetivo la creación de una sencilla plataforma online de rehabilitación cardiaca, libre y gratuita, que permitiera a personas con cardiopatías o factores de riesgo el acceso desde su domicilio, incluso en la época de confinamiento, a contenidos de calidad elaborados por profesionales expertos en rehabilitación cardiaca.

Dos años después, y con más de 4.300 usuarios inscritos, podemos decir, con orgullo y sin temor a equivocarnos, que hemos contribuido humildemente a difundir los beneficios de los programas de rehabilitación cardiaca y a estimular el empoderamiento de los pacientes en su autocuidado, siempre desde una perspectiva complementaria a la imprescindible atención personalizada por parte del equipo médico habitual.

En nombre de la Asociación de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardiaca de la Sociedad Española de Cardiología queremos reconocer públicamente el extraordinario trabajo de más de una veintena de profesionales de diferentes especialidades implicados en la generación de los materiales didácticos. Vosotros, compañeros, sois los auténticos acreedores del éxito de esta maravillosa aventura. Muchas gracias.

Y por supuesto, es de justicia manifestar también nuestra inmensa gratitud a Laboratorios Servier, quien apoyó la iniciativa de forma entusiasta desde el principio, y cuya colaboración nos permite ahora desarrollar esta agenda del paciente, ideada para facilitar el control y seguimiento de las recomendaciones contenidas en el Aula RC. Esperamos que os sea de utilidad.

Vicente Arrarte Esteban
Raquel Campuzano Ruiz

Coordinadores de Aula Abierta RC

Tratamiento farmacológico



Lo conforman todos los medicamentos que tomes por indicación de tu médico

Antiagregante (ácido acetilsalicílico, clopidogrel, prasugrel, ticagrelor), anticoagulante, protector gástrico (pantoprazol, omeprazol, etc.), estatina (atorvastatina, rosuvastatina, etc.), inhibidor de la absorción del colesterol (ezetimiba), antihipertensivos (enalapril, ramipril, omersatán, valsartán, etc.), betabloqueantes (bisoprolol, carvediol, atenolol)...

Seguir correctamente el tratamiento evita que la enfermedad empeore.

¿Has olvidado tomar alguna de tus pastillas?

ADHERENCIA TERAPÉUTICA	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Me he olvidado una vez				
Me he olvidado de 2 a 5 veces				
Me he olvidado más de 5 veces				

Consulta el vídeo 'Fármacos y adherencia a la medicación', con la cardióloga Almudena Castro Conde






La dieta idónea es la mediterránea, basada en productos frescos, estacionales y compuesta por...

... alimentos de origen vegetal, cereales, frutas, verduras, legumbres y frutos secos; consumo moderado de huevos, lácteos y pollo; ingesta frecuente de pescado y la utilización de aceite de oliva como grasa principal. Una dieta equilibrada, junto al ejercicio físico, permite mantener un peso corporal adecuado y evitar el sobrepeso y la obesidad.

Pésate todos los lunes (o el mismo día de la semana que elijas). Es importante que lo hagas en ayunas, sin ropa ni zapatos. Apunta los kilogramos en la siguiente tabla:

 PESO	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4



Consulta el vídeo 'Dieta mediterránea y control de peso, con la enfermera M.^a Dolores Hernández Muñoz



Si quieres saber si tienes normopeso, sobrepeso u obesidad, **calcula tu índice de masa corporal (IMC)** con una herramienta disponible en la web de la Fundación Española del Corazón



Tras un evento cardiaco los pacientes pueden experimentar molestias transitorias

No necesariamente tienen que estar relacionadas con un empeoramiento de la enfermedad. Sin embargo, es conveniente permanecer vigilante a algunos síntomas que se presentan de forma brusca y mantenida en el tiempo.

Marca con una X si experimentas algunos de los siguientes síntomas:



SÍNTOMA	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Piernas hinchadas				
Más fatiga que hace un mes				
Aumento de peso (más de 1 kilo)				

Consulta el video 'Aprendizaje de síntomas de alarma a consultar', con el cardiólogo Vicente Arrarte Esteban



4



Control de los factores de riesgo cardiovascular



La hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo cardiovascular

Por ello, es importante vigilar si se produce una elevación de las cifras de tensión arterial de forma continua y sostenida.

Toma tu tensión al menos una vez a la semana (el mismo día de la semana que elijas). **Por la mañana antes de desayunar** (hacer tres mediciones en reposo y calcular promedio) y **por la tarde antes de cenar**. Apunta los datos en la siguiente tabla:

TENSIÓN ARTERIAL	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
 Mañana				
 Tarde/noche				

Consulta el vídeo 'Medición del pulso y frecuencia cardiaca, uso del pulsómetro y medición de la tensión arterial', con la enfermera Estrella Barreñada Copete





Ser fumador multiplica por tres tu probabilidad de tener una enfermedad cardiovascular

De hecho, el tabaquismo es la segunda causa de enfermedad cardiovascular. Quienes están expuestos al humo del tabaco también tienen más riesgo de desarrollar complicaciones. Ten en cuenta que los cigarrillos electrónicos también producen daño cardiovascular, así que tampoco debes vapear.

¿Cuánto has fumado la última semana?



TABAQUISMO	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
No fumo				
No fumo nada, pero estoy en ambientes donde se fuma				
Fumo entre 1 y 10 cigarrillos				
Fumo entre 10 y 20 cigarrillos				

Consulta el vídeo
 'Tabaquismo', con la cardióloga
 M.ª Rosa Fernández Olmo





Colesterol y glucosa

El aumento excesivo de colesterol que circula por la sangre se deposita en las paredes de las arterias y las obstruye

De tal manera que por cada 10% de aumento de colesterol se incrementa un 20-30% la incidencia de enfermedad cardiovascular. Por ello, el tratamiento a 5 años contra la dislipemia reduce un 25-30% los eventos cardiovasculares.

Apunta los datos de tus analíticas:

COLESTEROL Y GLUCOSA	LDL (mg/dl)	HDL (mg/dl)	Colesterol total (mg/dl)	Triglicéridos (mg/dl)	Hemoglobina glicada (%)*
Semana 1					
Semana 2					
Semana 3					
Semana 4					

La diabetes es el aumento excesivo del azúcar en la sangre, lo cual daña las arterias del organismo. Una persona con diabetes aumenta el riesgo de complicaciones cardiovasculares hasta 2-3 veces frente a una persona sin diabetes, por ello, hay que mantener bajo control las cifras de glucosa en sangre.

**La hemoglobina glicada nos indica la evolución del azúcar en los últimos 2-3 meses.*

Si tienes diabetes mellitus debes mantener la glucemia entre 140 mg/dl en ayunas y 180 mg/dl después de comer.

Si eres diabético, introduce tu último perfil de glucemia:

GLUCEMIA	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
En ayunas				
Después de comer				

Consulta el vídeo 'Factores de riesgo cardiovascular: objetivos y control', con el cardiólogo José A. Alarcón Duque



Ejercicio

7



Los beneficios del ejercicio físico sobre la salud cardiovascular son ampliamente conocidos

Disminuye las placas de colesterol en las arterias coronarias, reduce el colesterol LDL y aumenta el colesterol HDL, mejora la circulación en las arterias del corazón, el bombeo del corazón y las cifras de tensión arterial. En personas con cardiopatías está recomendado el ejercicio aeróbico, de fortalecimiento y de estiramiento, realizado como mínimo 150 minutos a la semana.

Suma todo el tiempo de ejercicio en una semana y distancias recorridas caminando, corriendo, en bicicleta...

FECHA	Distancia (en metros)	Tiempo (en minutos)	Ejercicio de fuerza Sí/No
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4			

Consulta el vídeo 'Importancia del ejercicio en las cardiopatías', con la cardióloga M.^a Jesús López Navas





Con la colaboración de:

