TRABAJO DE GRADO
Opción Investigación o Proyecto de Grado

Título del trabajo

Beneficios de la rehabilitación cardiaca para mejorar la calidad de vida de pacientes que presentaron infarto agudo de miocardio

Corporación Universitaria Remington.
Medicina
Grado de grado III

Sara Arboleda Caraballo
Juan Esteban Agudelo Guzmán
Año 2025

Tabla de Contenidos

Resumen……..8
Palabras clave……...8
Introducción, Marco teórico o de referencia 9
Título 1 9
Título 2 9
Título 2.1. 9
Planteamiento del problema y justificación……...10
Objetivo General……11
Objetivos específicos……11
Metodología 12
Título 1 12
Título 1.1. 12
Resultados y discusión. 13
Conclusiones……..16
Referencias 17
Anexos 18

Resumen

El infarto agudo de miocardio (IAM) es una afección médica de gran importancia, debido a sus serias consecuencias en la salud cardiovascular. Se caracteriza por un bloqueo de las arterias coronarias, provocando la disminución del flujo sanguíneo y el aporte de oxígeno hacia el músculo cardíaco, provocando una hipoxia en el tejido. Esta enfermedad es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad que se encuentra en Colombia, lo que hace que su manejo post-infarto sea de gran importancia para reducir riesgos de nuevas complicaciones.

El tratamiento y el manejo del infarto agudo de miocardio tiene un enfoque integral, desde la atención inicial durante el evento agudo, además de unas intervenciones post- infarto que reduzca las complicaciones a largo plazo, en este contexto nos enfocamos en la rehabilitación cardíaca, con la estrategia preventiva de mejorar los resultados de la prevención secundaria en pacientes que han sufrido un infarto agudo de miocardio.

Este programa de rehabilitación cardiaca abarca diversas áreas, la clave es brindarles información clara a los pacientes sobre su condición, buscando que los pacientes comprendan los riesgos asociados con el IAM y así darle ayudas necesarias para prevenir nuevos episodios, además, abarca el conocimiento sobre los factores de riesgo, como la hipertensión, obesidad, colesterol elevado, la diabetes y el tabaquismo.

Otro componente esencial de la rehabilitación cardiaca es el entrenamiento físico a los pacientes, el ejercicio supervisado tiene un papel crucial para mejorar el funcionamiento cardiovascular, promoviendo una mayor capacidad funcional y así recuperar la fuerza

muscular después del infarto. Tener en cuenta que no solo el enfoque físico mejora el estado, además contribuye de manera importante la salud mental, al disminuir la ansiedad y la depresión, que son muy comunes en quienes han sufrido un infarto agudo de miocardio.

Palabras clave

- Rehabilitación cardiaca
- Riesgo cardiovascular
- Prevención secundaria
- Rehabilitación integral
- Adherencia al tratamiento

Introducción, Marco teórico o de referencia

La rehabilitación cardíaca es un conjunto de intervenciones que buscan mejorar la salud de los pacientes que han sufrido eventos cardíacos, como el infarto agudo de miocardio (IAM). Estas intervenciones incluyen ejercicio físico supervisado, educación sobre hábitos saludables, apoyo psicológico y manejo de factores de riesgo. Este enfoque integral tiene como objetivo mejorar la capacidad física, reducir el riesgo de nuevos eventos cardíacos y mejorar la calidad de vida de los pacientes. El infarto agudo de miocardio es una condición grave que ocurre cuando se bloquea una arteria coronaria, impidiendo que el corazón reciba suficiente oxígeno (1). Este evento puede dañar el músculo cardíaco y llevar a una disminución de la capacidad funcional, aumento de la fatiga, y una reducción de la autonomía para realizar actividades cotidianas. Además, muchos pacientes experimentan síntomas psicológicos como ansiedad, depresión y miedo a sufrir otro infarto.

En este contexto, la rehabilitación cardíaca cumple un papel fundamental en la recuperación de los pacientes (2). Su objetivo principal es mejorar la capacidad funcional del paciente, permitiéndole realizar sus actividades diarias con mayor facilidad y sin generar malestar. Además, contribuye a la reducción de factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, la dislipidemia y la obesidad. También tiene un enfoque preventivo, ya que se enfoca en evitar nuevos eventos cardiovasculares mediante el control de los hábitos de vida y el seguimiento médico. Uno de los beneficios más destacables de la rehabilitación cardíaca es la mejora en la condición física del paciente. A través de programas de ejercicio controlado, los pacientes experimentan una mejor circulación sanguínea, mayor eficiencia del sistema cardiovascular y una capacidad aeróbica superior, lo que les permite realizar tareas cotidianas con mayor facilidad. Esto no solo mejora la calidad de vida en términos de funcionalidad física, sino que también reduce la mortalidad cardiovascular,

Además de los beneficios físicos, la rehabilitación cardíaca tiene un impacto positivo en la salud mental de los pacientes. El infarto agudo de miocardio es un evento traumático que puede generar altos niveles de ansiedad y depresión. La participación en programas de

rehabilitación ayuda a reducir estos síntomas, ya que el ejercicio físico aumenta la liberación de endorfinas, sustancias que mejoran el estado de ánimo. Un aspecto fundamental de la rehabilitación cardíaca es su impacto en la calidad de vida de los pacientes. Los estudios muestran que aquellos que participan en estos programas reportan una mejora significativa en su bienestar general (3). Los pacientes experimentan menos limitaciones físicas en las actividades diarias, como caminar o realizar tareas domésticas. La educación recibida durante el proceso les permite sentirse más preparados para adoptar hábitos saludables y manejar los riesgos a largo plazo, lo que también disminuye el miedo a sufrir una recaída.

Diversos estudios respaldan los beneficios de la rehabilitación cardíaca. Según la American Heart Association (AHA), los programas de rehabilitación pueden reducir la mortalidad en un 25-30% en pacientes post-infarto. Por su parte, un estudio de la Sociedad Europea de Cardiología (ESC) revela que los pacientes que participan en estos programas muestran una mejora significativa tanto en su calidad de vida como en su salud mental. En un estudio publicado en el *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention* (4) se concluyó que los pacientes que completan un programa de rehabilitación cardíaca tienen un mejor pronóstico a largo plazo, con una mejora en la calidad de vida relacionada con la salud.

subescala del índice de salud SF-36 e interpretación de resultados

Subescalas del índice de salud SF-36 e interpretación de los resultados

Áreas	Nº de Ítems	Significado de los resultados	
		Baja puntuación	Alta puntuación
Función Física	10	Mucha limitación para realizar todas las actividades físicas incluyendo bañarse o vestirse debido a la salud	Realiza todo tipo de actividades físicas, incluyendo las más vigorosas, sin gran limitación
Rol Físico	4	Problemas con el trabajo u otras actividades diarias como resultado de su salud física	Ningún problema con el trabajo u otras actividades diarias como resultado de la salud física
Dolor	2	Dolor muy severo y altamente limitante	Ausencia de dolor o limitaciones debidas al mismo
Salud General	5	El sujeto evalúa su salud como mala y cree que probablemente empeorará	Evalúa su salud personal como buena / excelente
Vitalidad	4	Cansancio y agotamiento todo el tiempo	Lleno de entusiasmo y energía todo el tiempo
Función Social	2	Interferencia frecuente y extrema con las actividades normales debido a problemas físicos y emocionales	Realiza actividades sociales normales sin interferencia debidas a problemas físicos o emocionales
Rol Emocional	3	Problemas con el trabajo u otras actividades diarias como resultado de problemas emocionales	Ningún problema con el trabajo u otras actividades diarias como resultado de problemas emocionales
Salud Mental	5	Sensación de nerviosismo y depresión todo el tiempo	Sensación de paz, felicidad y calma todo el tiempo
Transición de Salud	1	Cree que su salud es mucho peor ahora que hace un año	Cree que su salud es mucho mejor ahora que hace un año
Adaptada de Ware y Sherbourne (1992)			

Planteamiento del problema:

El infarto agudo de miocardio, representa un problema de salud grave en Colombia, ya que han aumentado significativamente los casos de pacientes con esta afección, esto se ha vuelto un desafío en el sistema de salud ya que representa la causa número uno de muerte en el país (5). El problema radica en diferentes aspectos, desde la falta de acceso a recursos para tratar a los pacientes, la falta de conocimiento en los profesionales de la salud, la escasa disponibilidad de programas adecuados y la mala adherencia de los pacientes a los programas. Por medio de la apropiación social queremos enfocarnos sobre uno de los problemas más frecuentes, la mala adherencia de los pacientes a los programas rehabilitación cardiovasculares, este es un desafío que persiste a pesar de los avances tecnológicos.

Objetivos:

Objetivo General:
Promover y difundir por medio de una cartilla cuáles son los beneficios que tiene la rehabilitación cardiaca post IAM.

Objetivos específicos:

- Concientizar sobre cómo la rehabilitación cardíaca contribuye a reducir la recurrencia de infartos en pacientes con antecedentes cardiovasculares.
- Educar por medio de ilustraciones como la rehabilitación cardiaca ayuda a disminuir el riesgo de complicaciones a futuro de pacientes con antecedentes como infartos recurrentes, arritmias o isquemias.
- Divulgar información sobre otras patologías que pueden aumentar el riesgo de sufrir un nuevo infarto agudo de miocardio (IAM), fomentando la prevención y el manejo adecuado de estos factores.

Metodología:

En la metodología de este trabajo se realizó una cartilla educativa sobre la rehabilitación cardíaca post-infarto agudo de miocardio (IAM). La cartilla tiene un enfoque práctico y accesible para todos los pacientes, con el objetivo de brindar información clara y útil que ayude a prevenir nuevas complicaciones y resaltar la importancia de la rehabilitación cardíaca. Además, se utilizará como una herramienta de apoyo en el proceso de recuperación.

1. Diseño de la cartilla

Tiene un diseño sencillo, agradable y fácil de entender, utilizaremos un lenguaje accesible para todo paciente de diferente nivel de escolaridad, abordaremos los aspectos más importantes de la rehabilitación cardiaca y la prevención de eventos agudos.

2. Estructura del contenido

Se dividirá en diferentes secciones principales:

- Introducción al infarto agudo de miocardio: una breve explicación sobre que es, factores de riesgo y síntomas

- Rehabilitación cardiaca post-infarto: acá se hablará de la importancia del proceso que tiene y cómo puede ayudar a reducir nuevos eventos cardiacos y mejorar la funcionalidad del músculo cardiaco.

- Educación sobre cambios en el estilo de vida: se darán recomendaciones, sobre cómo modificar hábitos para mejorar la salud cardiovascular, como la importancia de ejercicios, la cesación del tabaquismo, el manejo del estrés.

- Ejercicio y actividad física: recomendaciones sobre los tipos de ejercicio apropiados para los pacientes post-infarto, detallando la frecuencia, duración del ejercicio que sea seguro y supervisado.

- Prevención de factores de riesgo: explicaremos como se puede controlar esos factores de riesgo, como hipertensión, diabetes, obesidad y tabaquismo

3. Evaluación del impacto generado.

Observar el impacto de la cartilla en la educación y la recuperación de los pacientes, se realizará una encuesta antes y después de recibir dicha cartilla y con esto podemos mirar la compresión del contenido.

Resultados y Discusión

- El principal objetivo de este estudio es lograr un impacto positivo en la calidad de vida de los pacientes que han experimentado un infarto agudo de miocardio (IAM). Para evaluar estos resultados, se emplearán escalas validadas, como el SF-36, que permiten medir la efectividad de la rehabilitación cardíaca (6).
- Mejora en la calidad de vida
- La calidad de vida de los pacientes será evaluada a través del cuestionario SF-36, cuyos ítems se codifican, agregan y transforman en una escala de 0 a 100, donde 0 representa el peor estado de salud y 100 el mejor. La interpretación de los puntajes seguirá las indicaciones del manual del SF-36, lo que permitirá demostrar objetivamente los beneficios de la rehabilitación cardíaca.
- 2. Reducción de factores de riesgo cardiovasculares
- Se espera que, tras la intervención, los pacientes logren una reducción significativa en los principales factores de riesgo asociados al IAM, como la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes, la obesidad y el tabaquismo.
- 3. Seguimiento a largo plazo
- Un aspecto clave será evaluar la adherencia a la rehabilitación y su impacto en la prevención de futuras complicaciones. Se analizará el mantenimiento de hábitos saludables y la continuidad en los programas de rehabilitación.
- 4. Impacto en la prevención de recurrencias
- Se medirá cómo la rehabilitación cardíaca influye en la disminución de nuevos eventos cardíacos, evidenciando su papel en la prevención secundaria.

- 5. Identificación de barreras de acceso
- Finalmente, se explorarán los principales obstáculos que limitan la participación en la rehabilitación cardíaca, incluyendo aspectos económicos, geográficos, sociales y del sistema de salud, con el fin de proponer estrategias para mejorar el acceso a estos programas.
- Estos resultados permitirán evaluar la efectividad de la rehabilitación cardíaca y su contribución en la recuperación y prevención de nuevos eventos cardiovasculares en pacientes post-IAM.

Conclusiones

La rehabilitación cardiaca post IAM tiene un impacto en la mejoría de la calidad de vida de los pacientes, con esto buscamos que los pacientes participen activamente en los programas de rehabilitación cardiaca contribuyendo a que se involucren activamente en el manejo de su salud. Esto resulta en un mejor manejo y adherencia al tratamiento.

Se ha evidenciado que los pacientes al tener una participación activa en estos programas, tienen una baja tasa de mortalidad y disminución de efectos adversos, reduciendo la probabilidad de infartos futuros y reduciendo los factores de riesgo que pueden llevar a otro evento. En conclusión, iniciar la rehabilitación cardiaca temprana permite recuperar la capacidad física del paciente, mejorando la resistencia cardiovascular, con el fin de restaurar la función física y evitar que la inactividad de estos pacientes cause pérdida muscular o complicaciones a futuros.

con las rehabilitaciones evitamos futuras trombosis, pérdida de masa muscular, debilidad generalizada y problemas respiratorios. En conclusión, la rehabilitación se trata de un conjunto multidisciplinario, que busca no solo la recuperación física, sino también el bienestar del paciente.

Iniciar la rehabilitación cardíaca de forma oportuna, especialmente después de un infarto agudo de miocardio, contribuye a la recuperación general del paciente. Además, permite prevenir nuevas complicaciones y reduce el riesgo de eventos cardíacos futuros, mejorando la calidad de vida del paciente a largo plazo.

Referencias

1. Toval A, Bakker EA, Granada-Maia JB, Núñez de Arenas-Arroyo S, Solis-Urra P, Eijsvogels TMH, et al. Exercise type and settings, quality of life, and mental health in coronary artery disease: a network meta-analysis. European Heart Journal. 15 de enero de 2025;ehae870.

2. Bozkurt B, Fonarow GC, Goldberg LR, Guglin M, Josephson RA, Forman DE, et al. Cardiac Rehabilitation for Patients With Heart Failure: JACC Expert Panel. Journal of the American College of Cardiology. 23 de marzo de 2021;77(11):1454-69.

3. Dibben GO, Faulkner J, Oldridge N, Rees K, Thompson DR, Zwisler AD, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease: a meta-analysis. Eur Heart J. 2 de enero de 2023;44(6):452-69.

4. Patti A, Merlo L, Ambrosetti M, Sarto P. Exercise-Based Cardiac Rehabilitation Programs in Heart Failure Patients. Heart Failure Clinics. 1 de abril de 2021;17(2):263-71.

5. Sánchez-Delgado JC, Angarita-Fonseca A, Jácome Hortúa A, Malaver-Vega Y, Schmalbach-Aponte E, Díaz-Díaz C. Barreras para la participación en programas de rehabilitación cardiaca en pacientes sometidos a revascularización percutánea por enfermedad coronaria. Rev Colomb Cardiol. 1 de marzo de 2016;23(2):141-7.

6. Vilagut G, Ferrer M, Rajmil L, Rebollo P, Permanyer-Miralda G, Quintana JM, et al. El Cuestionario de Salud SF-36 español: una década de experiencia y nuevos desarrollos. Gaceta Sanitaria. abril de 2005;19(2):135-50.

REHABILITACION CARDIACA

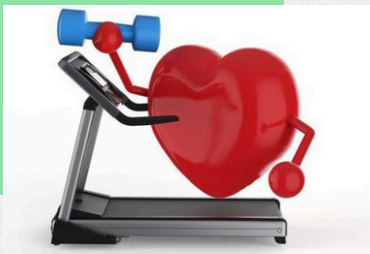
¿Qué es? La rehabilitación cardíaca es un conjunto de intervenciones que buscan mejorar la salud de los pacientes que han sufrido eventos cardíacos, como el infarto agudo de miocardio (IAM). Estas intervenciones incluyen ejercicio físico supervisado, educación sobre hábitos saludables, apoyo psicológico y manejo de factores de riesgo.

QUE ES UN INFARTO

Es una condición grave en la que se bloquean las arterias coronarias, lo que impide que el oxígeno llegue al corazón. Esto daña el músculo cardíaco y puede poner en riesgo la vida si no se trata a tiempo.

FACTORES DE RIESGO

- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol elevado
- Diabetes
- Tabaquismo
- Obesidad
- Estrés



BENEFICIOS DE LA REHABILITACIÓN

- Mejora la calidad de vida
- Disminuye el riesgo de nuevos infartos
- Ayuda a controlar el peso y la presión arterial
- Reduce síntomas de ansiedad y depresión
- Recupera la fuerza física y la independencia

¿Por qué algunos pacientes no siguen la rehabilitación?

- Falta de información
- Dificultades económicas
- Poca motivación o miedo
- Escaso acceso a programas de salud

ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA

- Caminar, bicicleta estática o ejercicios de bajo impacto
- Supervisados por profesionales
- De 3 a 5 veces por semana
- 30 a 45 minutos por sesión

¡El ejercicio es medicina para el corazón!

Hábitos Saludables

- Dejar de fumar
- Comer frutas, verduras y alimentos bajos en sal y grasas
- Dormir bien
- Tomar la medicación como indica el médico
- Asistir a controles médicos regulares

La rehabilitación cardíaca salva vidas y mejora la calidad de vida. Participar activamente en estos programas puede ayudarte a sentirte mejor, vivir más y prevenir futuros eventos cardíacos.
¡Cuida tu corazón, cambia tu vida!

Por Sara Arboleda y Juan Esteban Agudelo

Corporación
Universitaria
Remington

Cartilla Educativa: Rehabilitación Cardíaca Post-Infarto Agudo de Miocardio (IAM)

Tabla de contenido

01 **Introducción al Infarto Agudo de Miocardio (IAM)**
Explicación básica del IAM, sus síntomas y factores de riesgo

02 **¿Qué es la Rehabilitación Cardíaca?**
Beneficios, objetivos y componentes del proceso de rehabilitación post-infarto.

03 **Cambios en el Estilo de Vida**
Recomendaciones sobre alimentación, ejercicio, dejar de fumar y manejo del estrés.

04 **Ejercicio y Actividad Física Segura**
Tipos de ejercicio recomendados, frecuencia y precauciones para pacientes post-IAM.

05 **Prevención de Factores de Riesgo**
Cómo controlar la hipertensión, diabetes, obesidad y tabaquismo.

06 **Validación del Contenido y Evaluación del Impacto**
Proceso de revisión y evaluación de la cartilla mediante prueba piloto y encuestas.

Corporación Universitaria
Remington

Introducción al Infarto Agudo de Miocardio (IAM)

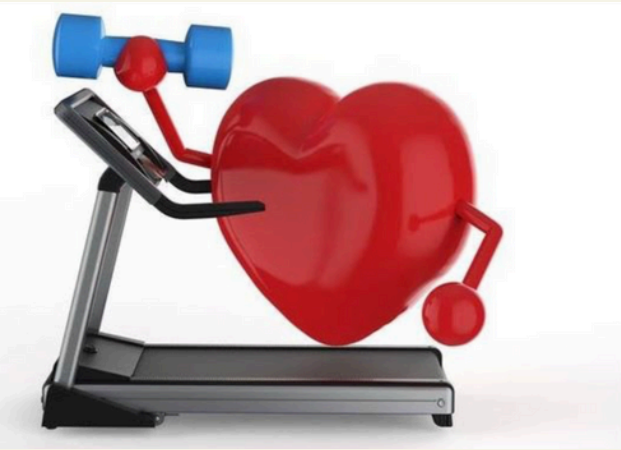
El Infarto Agudo de Miocardio (IAM), comúnmente conocido como ataque al corazón, ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre al corazón. Esto puede dañar el músculo cardíaco y poner en riesgo la vida.

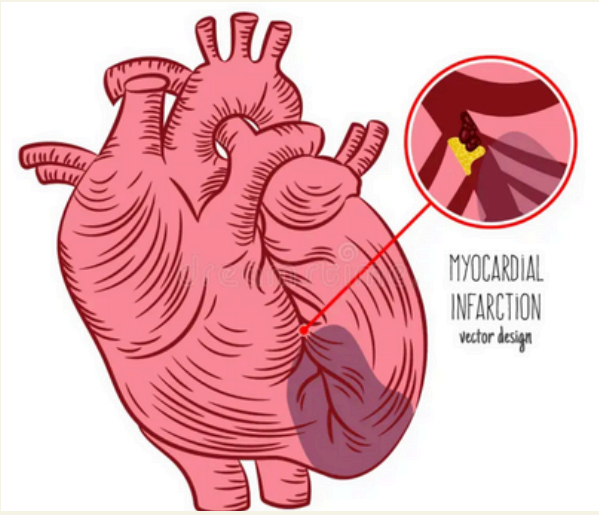
Factores de riesgo:

- Hipertensión arterial
- Colesterol alto
- Tabaquismo
- Diabetes
- Obesidad
- Sedentarismo
- Estrés crónico

Síntomas más comunes:

- Dolor o presión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Náuseas o vómitos
- Sudoración excesiva
- Fatiga intensa





QUE ES LA REHABILITACION CARDIACA?

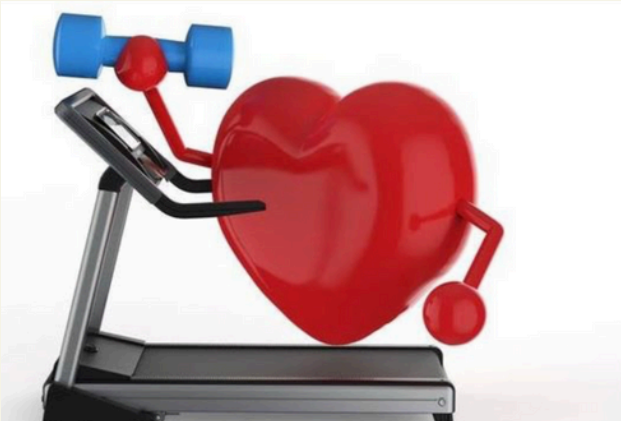
¿Qué es? La rehabilitación cardíaca es un conjunto de intervenciones que buscan mejorar la salud de los pacientes que han sufrido eventos cardíacos, como el infarto agudo de miocardio (IAM). Estas intervenciones incluyen ejercicio físico supervisado, educación sobre hábitos saludables, apoyo psicológico y manejo de factores de riesgo.

🎯beneficios de la rehabilitación

- Mejora la calidad de vida
- Disminuye el riesgo de nuevos infartos
- Ayuda a controlar el peso y la presión arterial
- Reduce síntomas de ansiedad y depresión
- Recupera la fuerza física y la independencia

📉 ¿Por qué algunos pacientes no siguen la rehabilitación?

- Falta de información
- Dificultades económicas o transporte
- Poca motivación o miedo
- Escaso acceso a programas de salud
- ¡Por eso buscamos informarte y motivarte!



CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

🚶 **Actividad Física Segura**

- Caminar, bicicleta estática o ejercicios de bajo impacto
- Supervisados por profesionales
- De 3 a 5 veces por semana
- 30 a 45 minutos por sesión

¡El ejercicio es medicina para el corazón!

🍎 **Hábitos Saludables**

- Dejar de fumar
- Comer frutas, verduras y alimentos bajos en sal y grasas
- Dormir bien
- Tomar la medicación como indica el médico
- Asistir a controles médicos regulares

PREVENCIÓN

🛠️ Recomendaciones para una Recuperación Exitosa

- Participar activamente en el programa de rehabilitación cardíaca.
- Seguir las indicaciones médicas y tomar la medicación según lo prescrito.
- Adoptar una dieta saludable para el corazón.
- Realizar ejercicio físico de forma regular y supervisada.
- Abandonar el hábito de fumar.
- Controlar el estrés y buscar apoyo emocional cuando sea necesario.
- Monitorear y controlar los factores de riesgo cardiovascular.

🏃 Ejercicio Físico en la Rehabilitación Cardíaca

- El ejercicio físico supervisado es una parte fundamental de la rehabilitación cardíaca. Diversos estudios han demostrado que el ejercicio terapéutico mejora la tolerancia al ejercicio, reduce la presión arterial, mejora los parámetros cardiovasculares y aumenta la calidad de vida.

- Los programas de ejercicio deben ser individualizados y adaptados a las necesidades y capacidades de cada paciente. Se recomienda iniciar con ejercicios de baja intensidad y aumentar progresivamente la carga según la tolerancia del paciente.

🧠 Aspectos Psicosociales

El apoyo psicológico es esencial en la rehabilitación cardíaca, ya que muchos pacientes experimentan ansiedad, depresión y miedo al reinfarto. La intervención psicológica ayuda a mejorar el bienestar emocional, la adherencia al tratamiento y la calidad de vida en general.

📊 Impacto de la Rehabilitación Cardíaca

Indicador	Mejora Reportada
Tasa de re-hospitalización	Disminución
Calidad de vida	Aumento
Capacidad funcional	Mejora
Adherencia al tratamiento	Incremento
Mortalidad por causas cardiovasculares	Reducción

📌 Conclusión

La rehabilitación cardíaca es una herramienta fundamental en la recuperación de pacientes que han sufrido un infarto agudo de miocardio. A través de un enfoque integral que incluye ejercicio físico, educación, apoyo psicológico y control de factores de riesgo, se puede mejorar significativamente la calidad de vida, reducir la mortalidad y prevenir futuros eventos cardíacos.

Por Sara Arboleda y Juan Esteban Agudelo