

Rehabilitación cardíaca

¡Cuide su corazón!



¿Qué es la rehabilitación cardíaca?

La rehabilitación cardíaca es un programa para mejorar la salud del corazón de personas que han sufrido un ataque cardíaco, se han sometido a una cirugía o procedimiento cardíaco y otros problemas cardíacos determinados. Consulte con su médico para ver si es elegible para la rehabilitación cardíaca.



Los programas de rehabilitación cardíaca incluyen:

- Ejercicio (caminar en una banda caminadora, pedalear en bicicleta estática) y entrenamiento de fuerza (levantar pesas, usar bandas de resistencia)
- Educación sobre alimentación saludable, peso saludable y ayuda con el manejo de medicamentos
- Maneras de manejar el estrés
- Ayuda para dejar de fumar



Beneficios de la rehabilitación cardíaca

- Aumentar la fuerza y la energía en general
- Volver a las actividades que disfruta
- Recuperarse más rápido y ayudar a reducir sus posibilidades de sufrir otro ataque al corazón
- Controlar los síntomas de cardiopatías, como dolor de pecho y dificultad para respirar



¿Cuánto costará?

- Medicare Parte B, Medicaid y la mayoría de las compañías de seguros cubrirán la rehabilitación cardíaca
- Consulte su plan o llame a su compañía de seguros para saber si tiene copago, coaseguro o deducibles.
- Visite el sitio web de cobertura de Medicare-Cardiac Rehab para obtener más información sobre la cobertura de Medicare: [Cobertura del programa de rehabilitación cardíaca | medicare.gov](#)



Para comenzar

- Los programas de rehabilitación cardíaca pueden estar ubicados en un hospital para pacientes ambulatorios o en el consultorio de un médico, y algunos programas incluso ofrecen sesiones virtuales o en el hogar.
- Si le brindaron información sobre rehabilitación cardíaca durante una estadía en el hospital, comuníquese con ese programa de rehabilitación cardíaca y programe una cita.
- Si no obtuvo una derivación a rehabilitación cardíaca, pídale a su cardiólogo o médico de atención primaria que le derive a un programa de rehabilitación cardíaca.

