

Instrucciones al alta de rehabilitación cardíaca

Incapacidad laboral:

- Incapacidad de IAM 15 días.
- Incapacidad de MICS 1 Mes.
- 2 meses (cirugía que requirió esternotomía)

Actividades físicas en casa:

- No alzar ni mover cosas pesadas, no realizar trabajos del hogar como barrer, trapear, lavar a mano, etc.
- Paciente con esternotomía, 2 meses de cuidado, no conducir carro o moto.

Control de factores de riesgo:

- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Hipertensión arterial
- Diabetes (azúcar alta)
- Dislipidemia (colesterol y/o triglicéridos altos)

Ejercicio físico en casa:

- Iniciar con caminatas diarias de 10 - 15 min en terreno plano e ir incrementando según tolerancia personal, hasta alcanzar los 30 min diarios, al menos 3 o 4 veces semanales.
- Ingresar a un programa de rehabilitación cardíaca ambulatorio.

Alimentación:

- Comidas bajas en grasas y fritos (enfermedad coronaria)
- No consumir alimentos dulces (diabéticos)
- Consumir poca sal.

Actividad sexual:

- **Esternotomía:** reinicio a las 4 semanas y adoptar posición pasiva hasta cumplir los 2 meses de la cirugía.
- **IAM:** reinicio después de la primera semana después del alta de hospitalización.