CLÍNICA CARDIO VID

Congregación Mariana



Rehabilitación física en pacientes con

- desacondicionamiento físico.
- amputados.
- enfermedad arterial periferica.

¡Los especialistas de tu corazón!



Rehabilitación física en pacientes con **desacondicionamiento fisico**

1

Posición y descanso activo

Es fundamental evitar pasar demasiado tiempo acostado para prevenir complicaciones.

Recomendación:

Mantente la mayor parte del día sentado, en una silla cómoda y con buen soporte.

Beneficio:

- Mejora la respiración y sintomas como el mareo.
- Mantiene los músculos activos.
- Previene la debilidad muscular.

2 Rutina de ejercicios

No olvides lo aprendido con el equipo de rehabilitación durante tu estancia.

Frecuencia: realiza los ejercicios 2 veces al día.

Indicaciones:

- Realiza los movimientos de forma lenta y controlada.
- Acompaña cada ejercicio con respiración profunda.
- Evita movimientos bruscos.



3 Plan progresivo de caminata

El objetivo es recuperar tu resistencia de forma gradual.

Realiza siempre las caminatas en terreno plano.

Semana	Tiempo sugerido (continuo)	Tipo de apoyo
Semana 1	5 a 10 minutos	Con ayuda (asistido)
Semana 2	10 a 15 minutos	Según tolerancia
Semana 3	15 a 20 minutos	Según tolerancia
Progreso final	30 a 60 minutos diarios	Independiente (meta)



Importante:

- Ropa comoda y calzado adecuado (tenis).
- Incrementa el tiempo 5 minutos cada semana.
- Descansa si lo necesitas.
- Mantente hidratado.



Signos de alarma

Consulta de inmediato a urgencias si presentas:

- Falta de aire súbita.
- Dolor en el pecho.
- Hinchazón excesiva en las piernas.
- Mareo intenso o debilidad marcada.

Mensaje final

- La recuperación es progresiva.
- Tu constancia es la clave para volver a tus actividades favoritas.



Rehabilitación física en **pacientes amputados**

1 Posicionamiento y actividad diaria

Movimiento en casa: continúe realizando los ejercicios indicados por su fisioterapeuta de forma diaria (dos veces al día).

Durante el día: evite permanecer acostado por periodos prolongados. La recomendación es permanecer la mayor parte del día sedente (sentado) en una silla firme con espaldar o en borde de cama.

2 Cuidados del muñón (postura crucial)

Para prevenir contracturas y asegurar una correcta alineación:

- NO coloque almohadas, cojines o rollos debajo del muñón mientras esté sentado o acostado.
- Mantenimiento: mantenga el miembro en una posición neutra y alineada según las instrucciones recibidas.



3 Manejo de la sensación del miembro fantasma

Es normal percibir sensaciones en el miembro que ya no está. Para gestionarlo:

Terapia del espejo

- Usa un espejo para reflejar el miembro sano como si fuera el afectado.

- Mueve el miembro sano mientras observas el reflejo.
- Ayuda al cerebro a “reorganizarse” y puede reducir el dolor.
- Practicar 10–15 minutos al día.

Estimulación del muñón

- Cambios de textura (toalla, algodón, esponja).
- Golpecitos suaves o presión progresiva.
- Esto ayuda a disminuir la hipersensibilidad.

Técnicas de relajación

- Respiración profunda.
- Mantenga la calma y recuerde que estas sensaciones tienden a disminuir con el tiempo y la terapia constante.



4 Movilidad y desplazamiento

Para sus traslados dentro del hogar, utilice siempre su equipo de asistencia:

- La altura del caminador debe coincidir con la articulación de la cadera, manteniendo los brazos semiflexionados y relajados a los costados.

- Seguridad: Antes de dar cada paso, asegúrese de que el caminador esté completamente estable.

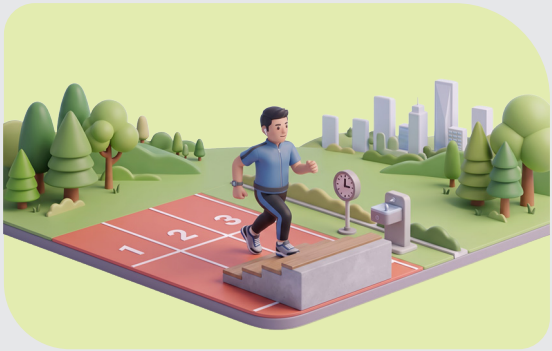
Dentro de la casa, se recomienda estimular la deambulación asistida con caminador. Fuera de la casa, por comodidad, utilizar silla de ruedas mientras se espera la adaptación de la prótesis.

5 Calzado Recomendado

- Para realizar caminatas o deambulación segura:

- Utilice siempre zapatos tipo Tenis.

Requisitos: El calzado debe ser cerrado, con suela antideslizante, cordones o cierres ajustados y que brinde un buen soporte al pie de apoyo. Evite el uso de sandalias, pantuflas o calzado suelto.



Rehabilitación física en **pacientes con enfermedad arterial periferica**

1

Mantener el cuerpo en movimiento es fundamental para su rehabilitación.

Caminatas (deambulación): Realice caminatas por terreno plano (puede caminar en pendientes o escaleras según tolerancia).

- Frecuencia: mínimo 3 veces por semana.
- Duración: entre 30 y 60 minutos de forma continua.

Ejercicios en casa: continúe con la rutina de ejercicios específicos explicados por su terapeuta o médico antes del alta.

2 Control de factores de Riesgo

Para proteger su salud y prevenir complicaciones, es indispensable evitar sustancias nocivas:

- Tabaquismo: no fume bajo ninguna circunstancia.
- Ambiente libre de humo: evite que otras personas fumen cerca de usted (fumador pasivo).
- Alcohol: no consuma bebidas alcohólicas.

3 Plan de medicamentos

- El cumplimiento de los medicamentos es vital para su estabilidad.
- Siga estrictamente el horario y las dosis indicadas en su fórmula médica.
- No suspenda ningún medicamento sin consultar previamente con su médico, incluso si se siente mejor.



4 Signos de alarma

Si presenta alguno de los siguientes síntomas, acuda al servicio de urgencias más cercano:

- Heridas que no sanan o empeoran su aspecto.
- Dolor intenso y súbito, incluso cuando estás en reposo.
- Fiebre.
- Hinchazón o enrojecimiento excesivo en la zona de intervención (si aplica).



CLÍNICA CARDIO VID
Congregación Mariana

Clínica Cardio VID Sede Robledo Cl. 78B N° 75 - 21 • Medellín

Sede ambulatoria Ciudad del Río
Distrito Vera Carrera 44 #20 - 40 B2 Local 11 • Medellín

Contact center para citas y ayudas diagnósticas
• Teléfono: 604 3221900 • WhatsApp 322 3692943
Información general • Teléfono: 604 3227090

Vigilado Supersalud

www.cardiovid.org.co

Síguenos **@cardiovid**