

Rehabilitació cardíaca en línia després d'un infart o d'una angina de pit

La Societat Catalana de Cardiologia presentarà durant el seu congrés anual aquest innovador programa de rehabilitació Cardíaca.

El programa "Recupera't" neix amb l'objectiu d'acompanyar i ajudar en el procés de recuperació de les persones que han tingut un infart de miocardi o una angina de pit. El programa és gratuït i consta de dues parts. D'una banda, una sèrie de vídeos pedagògics sobre tabac, alimentació, salut mental i control dels factors de risc per tal que el pacient sàpiga què l'hi ha passat i què ha de fer a partir d'aquell moment. I de l'altra, un programa d'entrenament físic penjat a la xarxa. La idea és que el pacient pugui realitzar el programa d'exercici físic no supervisat, amb l'autorització prèvia del metge referent que haurà de confirmar que és un pacient de baix risc i que pot fer esport des del seu domicili, amb seguretat. Un cop el metge hagi donat el vistiplau, el pacient podrà seguir els exercicis que es proposen en funció de l'edat i dels problemes osteomusculars. Aquests consells i exercicis es poden complementar amb 4 classes de ioga, ordenades segons el nivell de dificultat. La pràctica de ioga després d'un infart contribueix a millorar la qualitat de vida, ja que té efectes beneficiosos en l'estat de la forma física, el control de l'ansietat, la capacitat de concentració i en la millora de la qualitat de la son (insomni).

"Recupera't" ha estat ideat per un equip multidisciplinari de professionals que es dediquen a la Rehabilitació Cardíaca; i ha comptat amb el suport de la Societat Catalana de Cardiologia i del Pla Director de les Malalties Cardiovasculars del Departament de Salut. El programa s'ha desenvolupat com una eina innovadora i àgil. El pacient s'hi podrà connectar des de casa, des del primer dia de l'alta hospitalària; cosa que l'ajudarà a resoldre els dubtes que li puguin anar sorgint durant el procés de recuperació. Tots els professionals de la salut podran prescriure el programa "Recupera't".

L'acte de presentació del programa "Recupera't" tindrà lloc el proper 1 de juny a les 19h a l'aula Ramon y Cajal de la Universitat de Barcelona, la seu Central de la Gran Via de les Corts Catalanes, 585, Barcelona.