

ANEXO 1: EJEMPLO PRÁCTICO DE DISTRIBUCIÓN DE SESIONES CON EL PACIENTE

Tabla 1: INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES DE LOS PROGRAMAS DE REHABILITACIÓN CARDÍACA

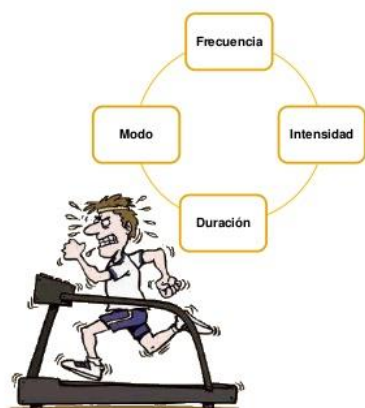
INDICACIONES PRC	CONTRAINDICACIONES PRC
IAM (en 12 meses anteriores) Cirugía de Bypass, angioplastia Angina Estable Cirugía valvular: reparación o sustitución Trasplante de corazón, cardio-pulmonar Insuficiencia cardíaca estable ¹⁷	Angina inestable Aneurisma disecante de aorta Estenosis severa de salida del ventrículo izquierdo Enfermedades psiquiátricas mal controladas

Imagen 1: PILARES DEL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDÍACA



Imagen 2: Prescripción del ejercicio

Prescripción del ejercicio



En los programas de PyRC se han establecido programas de ejercicio supervisado 3 veces por semana, durante 2-3 meses lo que supondría un total de 36 sesiones

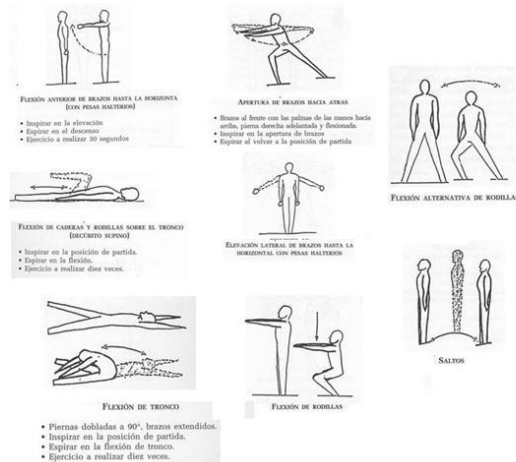
Baja intensidad: 50 a 65 % FCM. Esta intensidad es recomendable para todos los pacientes y especialmente ancianos y pacientes en insuficiencia cardíaca y distensión ventricular.

Moderada intensidad: 60 a 75% FCM es aceptable para muchos pacientes.

Alta intensidad: 70 a 85 % no es recomendable para pacientes muy mayores con IC o con FV deprimida. El ejercicio de alta intensidad requiere supervisión de manera general.

Sesiones de hora a hora y media.
Actividad aeróbica durante treinta minutos a las intensidades programadas.
La actividad aeróbica comienza y termina con cinco minutos de calentamiento y enfriamiento.

Imagen 3: ejercicios



ANEXOS

ANEXO 1. EJEMPLO PRÁCTICO DE DISTRIBUCIÓN DE SESIONES CON EL PACIENTE

SESIÓN 1	Enfermedad cardiológica Fármacos
SESIÓN 2	Rasgos de la personalidad Estilos de vida
SESIÓN 3	Factores de riesgo cardiovascular
SESIÓN 4	Nutrición cardiosaludable
SESIÓN 5	Hábito tabáquico y enfermedad cardiovascular
SESIÓN 6	Ejercicio físico y salud
SESIÓN 7	Sexualidad y cardiopatía isquémica
SESIÓN 8	Repaso Evaluación. “Peer to peer”

ANEXO 2: EJEMPLO DE DIETA PARA PACIENTE CON ENFERMEDAD CORONARIA



DIETA PARA LA ENFERMEDAD CORONARIA

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada Pan con aceite. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con aceite. Pieza de fruta.	Yogur desnatado. 3 galletas tipo María. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno. Zumo de naranja.
Media mañana	Yogur desnatado con cereales.	Yogur desnatado con cereales de desayuno.	3 biscotes con queso desnatado.	Frutas al Yogur.	Yogur desnatado. 2 biscotes de pan.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.	Café o infusión. Pan con queso desnatado.
Comida	Revuelto de espinacas. Brocheta de pollo. Pan y fruta de temporada.	Arroz tres delicias. Medalón de lomo con ensalada mixta. Pan. Manzana asada.	Coles de Bruselas al vapor. Caballa a la plancha con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Patatas con puerros a la crema. Pechuga de pollo al horno con ensalada. Pan. Macedonia.	Alcachofas al vapor. Pavo a la plancha con ensalada mixta. Pan. Brochetas de naranja.	Ensalada de judías y frutos secos. Rodaja de salmón a la plancha. Pan. Macedonia con jugo de naranja.	Panaché de verduras. Pollo a la mostaza con ensalada de canónigos. Pan. Gelatina de frutas.
Merienda	Yogur con fresas.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Yogur líquido. 2 biscotes de pan.	Café o infusión. con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	1 Yogur desnatado. 2 tortitas de arroz.	3 biscotes con queso desnatado.	Yogur líquido con 3 galletas integrales.
Cena	Judías verdes con tomate. Merluza al papillote Pan. Fruta de temporada.	Sopa de verduras. Ensalada de pasta y bonito fresco. Pan. Fruta.	Ensalada de remolacha y zanahorias. Filete de ternera a la plancha. Pan. Fruta de temporada.	Menestra de verduras. Pescadilla a la plancha con ensalada mixta. Pan. Fruta de temporada.	Garbanzos con espinacas. Tortilla de atún. Pan. Fruta de temporada.	Acelgas a la gallega. Albondigas caseras con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Crema de calabaza. Lubina al horno con pimientos. Pan. Compota de manzana.

LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)

Más información en webfec.com/dietas-enfermedadcoronaria

Fecha de actualización: Septiembre 2018

LÁCTEOS

- 2 l. de leche desnatada
- 9 yogures desnatados
- 100 g. de queso blanco desnatado
- 1 queso en lonchas

CARNES

- 150 g. de filete de ternera
- 150 g. de carne picada magra
- 150 g. de lomo de cerdo

PESCADOS

- 1 rodaja de salmón
- 150 g. de bonito fresco

- 50 g. de atún
- 200 g. de lubina
- 150 g. de caballa
- 150 g. de merluza
- 150 g. de pescadilla
- 20 g. de gambas

AVES/CONEJO

- 150 g. pechuga de pavo
- 300 g. pechuga de pollo
- 150 g. pollo

HUEVOS (2)

- GRASAS
- aceite de oliva virgen

FARINÁCEOS

- 50 g. de pan por día
- 2 tortitas de arroz
- 6 panes tostados de pasta
- 80 g. de arroz blanco
- 115 g. de Maicena
- 10 g. de cereales de desayuno
- 80 g. de barrita de cereales
- 5 galletas tipo María
- 12 galletas integrales

LEGUMBRES

- 20 g. de judías blancas
- 20 g. de judías rojas

- 80 g. de garbanzos
- 240 g. de judías verde
- 60 g. de guisantes

VERDURAS Y HORTALIZAS

- 400 g. de acelgas
- 150 g. de coles de B.
- 350 g. de patata
- 100 g. de canónigos
- 350 g. de espinaca
- 200 g. de alcachofa
- 250 g. de calabaza
- 130 g. de pimiento
- 150 g. de lechuga
- 450 g. de tomate
- 130 g. de calabacín

- 260 g. de zanahoria
- 100 g. de remolacha
- 50 g. de puerro
- caldo de verduras

FRUTAS

- 3 piezas diarias

FRUTOS SECOS

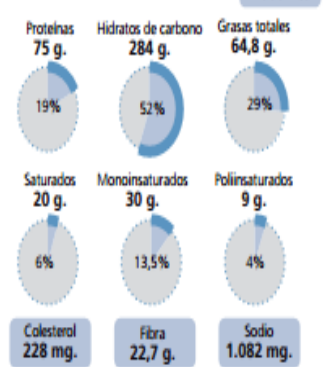
- 20 g. de nueces

DULCES

- 20 g. de azúcar

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, pimienta, pimentón dulce, perejil, ajo, mostaza y limón.
OTROS: 1 sobre de gelatina.

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.