

## SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMAS

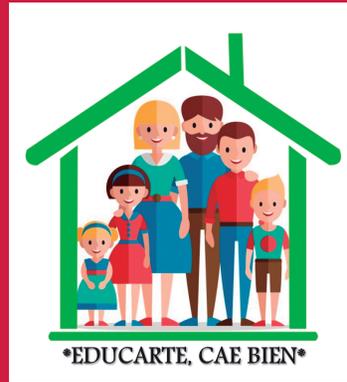
- Sudoración fría.
- Mareos con pérdida del equilibrio.
- Dificultad respiratoria en pocos esfuerzos.
- Dolor intenso muscular en piernas.
- Fiebre.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Inicie sus actividades y ejercicios de manera lenta y gradual.
- Mantenga un alimentación saludable.
- No cambie los horarios de los medicamentos ni las dosis recomendadas por su medico ( puede perjudicar su salud).
- Organice sus medicamentos en un pastillero así evitara confusiones.
- Cuando salga de su hospitalización pida la cita de control con su EPS.
- Si tiene síntomas de gripa como fiebre, malestar general no tome medicamentos antigripales ( distrañ dolex descongel etc) Consulte a su medico.
- Sentir tristeza, angustia, rabia temor después de un evento cardíaco es normal en las primeras semanas estos eventos van cambiando al mejorar su capacidad física.
- Realice los ejercicios y tome un día a la semana para descansar y compartir en familia o amigos con juegos de mesa, charlas y conversaciones agradables tome un tiempo para divertirse sanamente.

Tenga en cuenta todas las recomendaciones de su medico tratante.

## ¡ Programa EDUCARTE cae bien!



### Programa de Educación al Paciente

Clínica General del Norte  
Carrera 48 No 70 - 28

[proedupacfam@clinicageneraldelnorte.com](mailto:proedupacfam@clinicageneraldelnorte.com)

PBX: 309 19 99 Ext. 11059

Celular: 3138056541

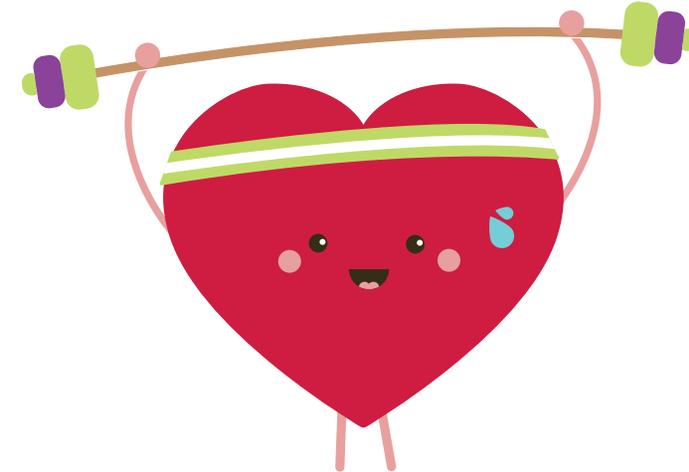
[www.clinicageneraldelnorte.com](http://www.clinicageneraldelnorte.com)

Barranquilla - Colombia

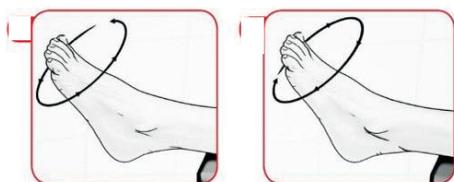
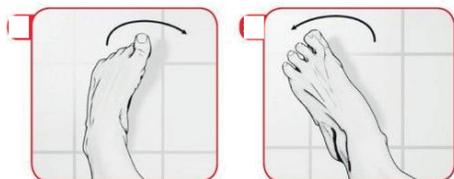
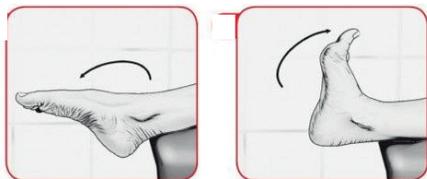


CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

## Ejercicios de rehabilitación cardiovascular Fase 1



*\*Recuerde un episodio cardiovascular no lo convierte en una persona limitada, después de la rehabilitación cardíaca, recuperará o mantendrá su capacidad física y emocional lo cual permitirá retornar a sus actividades habituales.*



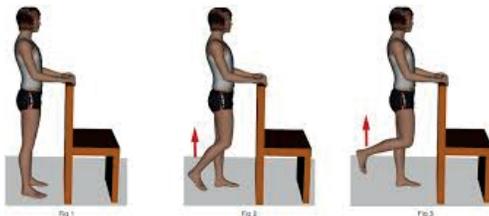
## Ejercicios Circulatorios

1. Acostado en cama o sentado en una silla, mover los pies, primero arriba y abajo por 10 veces.
2. Mover los pies hacia dentro que el dedo gordo de los pies se choquen por 10 veces.
3. Realizar círculos con los talones y los dedos por 10 veces. ( realizar los ejercicios en varias ocasiones durante el día)

## Ejercicios activos

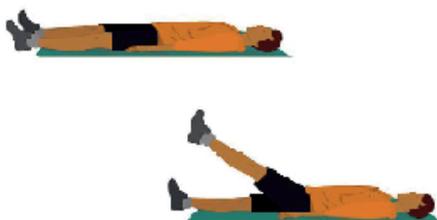


- En una silla sentado con la espalda recta realizar flexo extensión de la rodilla 10 veces.



- De pie apoyado en una silla realizar flexo extensión de la rodilla 10 veces

## Ejercicios activos en cama



- Acostado bocarriba sin doblar la rodilla levantar y bajar la pierna con 10 veces.



- Acostado bocarriba doblar la pierna y la rodilla sostener 8 segundos primero con la pierna derecha luego la izquierda por 5 veces.

- Los Ejercicios anteriores acostados en la cama, deben realizarse durante el tiempo que este en la cama, luego realizara una caminata a tolerancia del paciente, luego y depende de esta tolerancia va aumentando semanalmente 5 minutos sin pasar de 45 min diarios de caminata.



- Suspender en caso de fatiga, falta de aire (ahogo) reposar, la caminata debe realizarse con calzado antideslizante, ropa cómoda y fresca, en un lugar libre de obstáculos y siempre en compañía de un familiar o cuidador, tener en cuenta que el ejercicio y la tolerancia a este es progresiva, no realizar caminata ni los ejercicios en caso de hipotensión, mareo o fatiga extrema.

## Ejercicios de miembros superiores.



- Sentado o de pie realice flexión y extensión del codo por 20 veces inicialmente sin pesas luego con una botella de gaseosa pequeña llena de arena que pese 1 libra.



- Sentado o de pie realizar extensión y flexión de brazos con codo extendido inicialmente sin pesas luego con una pesa o botella de arena que pese 1 libra. Realizar estos ejercicios a tolerancia y aumentar las repeticiones a mediada que ya sea más fácil.