

PROYECTO DE UN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDIACA PARA POBLACIÓN PEDIÁTRICA

Quiroga Diguini P, Rius Suárez MD, Miranda I, Buendía Hernández A, Ibarra Lomelí H.

Servicio de Rehabilitación Cardíaca. Instituto Nacional de Cardiología “Ignacio Chávez”

Objetivo: Tradicionalmente los niños con cardiopatía son egresados del hospital sin un consejo preciso y metódico para su reincorporación a las actividades de la vida diaria, comprendiendo la asistencia a la escuela y la práctica de actividad física, la que por cierto ha disminuido mucho en los años recientes en este grupo etáreo. La prevalencia de cardiopatía isquémica en el futuro de estos niños es cada vez mayor. Ante esta necesidad se ha diseñado un programa de rehabilitación cardíaca adecuado a esta población, con el objetivo de disminuir los factores de riesgo cardiovascular, mejorar la capacidad física y el crecimiento y desarrollo mediante el entrenamiento físico y por otro lado instruyendo al paciente y a la familia para la consecución una mejor calidad de vida.

Material y Método: El presente modelo comprende: 1) La realización de una primera valoración para conocer la historia y el estado actual del paciente, informar acerca de las características del programa haciendo hincapié en su importancia. 2) Realizar una prueba de esfuerzo, y así evaluar respuesta al ejercicio en los distintos aparatos y sistemas, en especial la medición de la tolerancia al esfuerzo. 3) Estratificar el riesgo cardiovascular de cada niño. 4) El entrenamiento físico comprende la estimulación del niño mediante actividades fundamentalmente lúdicas en vista de mejorar su estado psicomotor, aptitudes físicas, la tolerancia y el comportamiento hemodinámico al ejercicio. Es importante ajustar el programa a las necesidades de cada sujeto, por ejemplo en niños de 6 años hay que utilizar ejercicios posturales como el juego de “las estatuas de marfil”, maniobra que no se puede aplicar a niños más pequeños. Desde otro punto de vista, hay que promover la reducción de factores de riesgo cardiovascular, involucrando activamente tanto a los pacientes como a sus padres. Esto se puede lograr mediante: puestas en escena, teatro guiñol, dibujo y juegos con una orientación educativa que refuercen el aprendizaje, entendimiento y comprensión de lo importante que es llevar una vida saludable.

El apoyo psicológico para los pacientes y los padres es fundamental, así se puede detectar oportunamente la presencia de distrés psicológico y brindar las maniobras adecuadas para su manejo.

Conclusiones: Los niños y jóvenes con cardiopatía deben ser abordados mediante un programa multidisciplinario, que establezca las condiciones adecuadas para la reintegración plena a su ambiente y con la complementaria reducción de los factores de riesgo cardiovascular en vista a disminuir los efectos de un estilo de vida poco saludable en la etapa adulta.