

Rehabilitación  
Cardiaca en casa:  
¿es posible?

**4<sup>o</sup> CONGRESO  
AMAREVA**

**2025**

**27 y 28 de febrero**

**Auditorio Caja de Música  
del Palacio de Cibeles**

**Cristina Contreras**  
Hospital Universitario La Paz



[www.congreso2025.amareva.es](http://www.congreso2025.amareva.es)

PubMed® Search: virtual cardiac rehabilitation

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

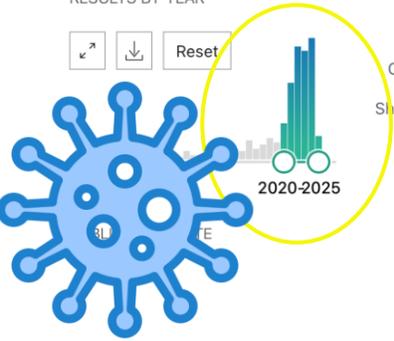
MY CUSTOM FILTERS

192 results

Page 1 of 20

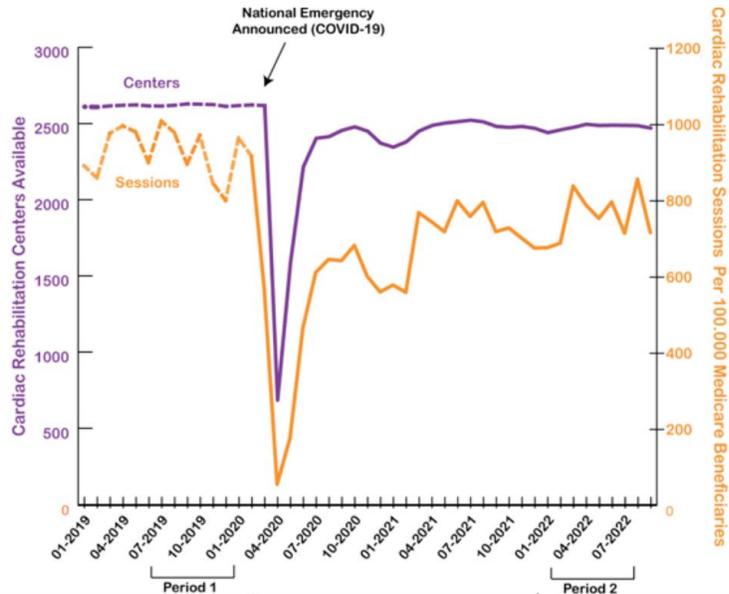
RESULTS BY YEAR

2020-2025



Effectiveness of virtual reality in cardiac rehabilitation: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

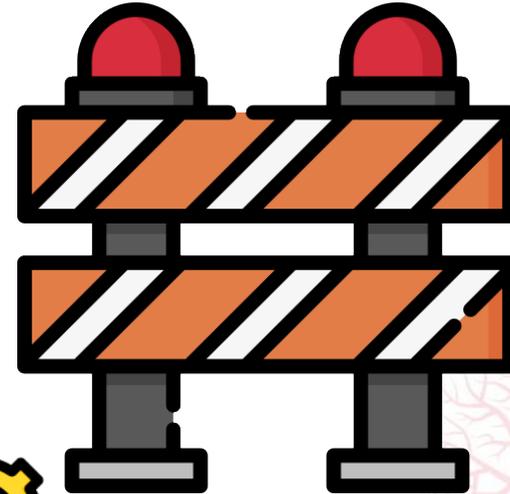
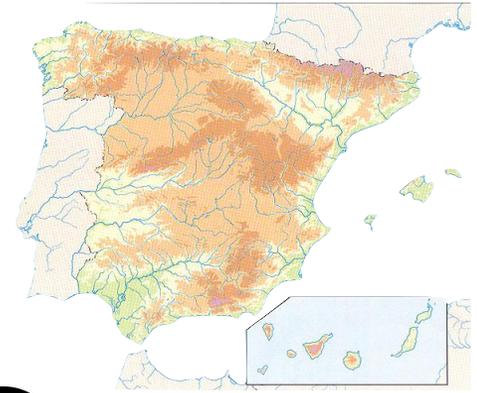
1  
Cite Chen Y, Cao L, Xu Y, Zhu M, Guan B, Ming WK.  
Int J Nurs Stud. 2022 Sep;133:104323. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2022.104323. Epub 2022 Jul 5. PMID: 35870329 Review.  
Share However, the efficacy of virtual reality among individuals undergoing cardiac rehabilitation remains inconclusive. ...More large, and well-designed studies with tailored virtual reality intervention are warranted to confirm the effects of virtual ...



REVIEW · Volume 34, Issue 10, Suppl

The Delivery of Cardiac Technologies: The "Vi

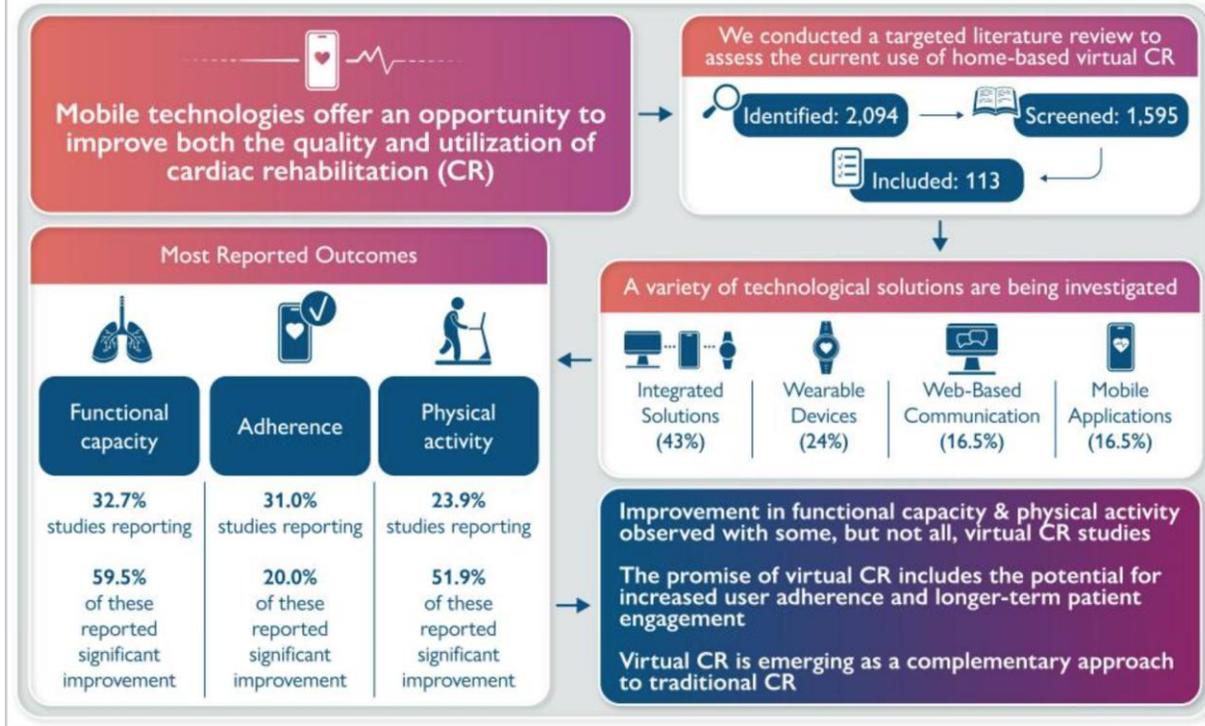
Scott A. Lear, PhD



# Rehabilitación Cardíaca virtual:

## REGISTRO EUROASPIRE

- 50% derivados a U. Rehabilitación Cardíaca
- 40% participaron en el programa



Móvil/Tablet app

Dispositivos Tecnológicos

Web

Combinada



Barreras Transporte



Actividad Laboral



Costes



Fragilidad



Acceso a internet  
 Manejo dispositivos

↑ Calidad  
 Accesibilidad

↑ Capacidad funcional  
 Adherencia  
 Actividad física  
 Calidad de vida

↑ Adherencia  
 Compromiso a largo plazo

# Rehabilitación Cardíaca y enfermedad arterial periférica:



**N=97**  
**pacientes**

**Criterios inclusión**

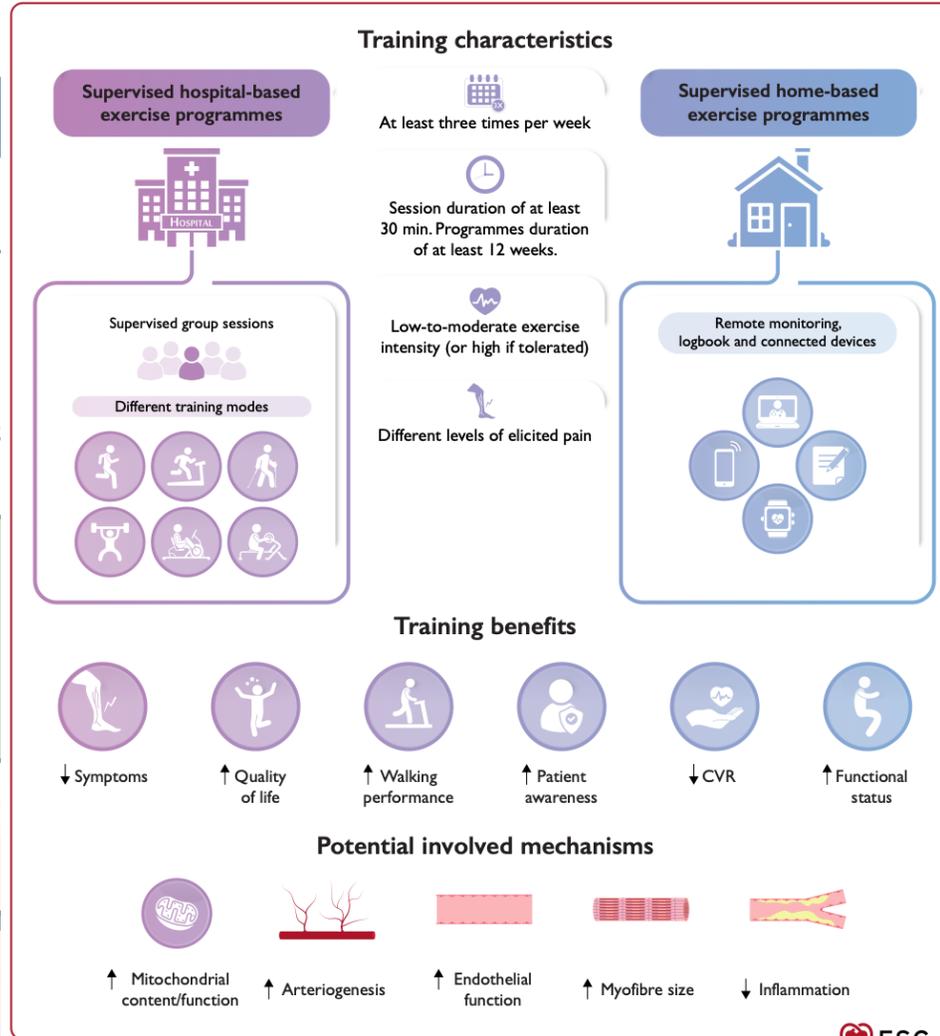
- ITB <0,9
- Síntomas y revascularización

**Estratificación riesgo**



**6 meses seguimiento**

- Tiempo y distancia caminada.
- Distancia caminada sin dolor.
- Calidad de vida y capacidad funcional
- Manejo de factores de riesgo vascular



Risk factors	Points
Renal dysfunction	+ 12
Heart failure	+ 7
Age > 65 years	+ 5
Hypercholesterolemia	+ 5
ST-segment changes on ECG	+ 5
Ankle-brachial index <0.6	+ 4
Q waves on ECG	+ 4
Cerebrovascular disease	+ 3
Diabetes mellitus	+ 3
Pulmonary disease	+ 3

Risk factors	Points
Statin use	- 6
Aspirin use	- 4
Beta blocker use	- 4

Parameter	Before CR (n = 97)	Low & Low-Intermediate Risk Group (n = 45)		High-Intermediate & High Risk Group (n = 52)		p Value
		Before CR	After CR	Before CR	After CR	
<b>Demographics</b>						
Males	65 (67.0%)	-	-	-	-	-
Age, y	69.66 ± 8.60	63.62 ± 10.32	-	70.81 ± 9.42	-	-
Height, cm	171.44 ± 8.77	170.51 ± 8.94	-	172.75 ± 8.18	-	-
Weight, kg	83.72 ± 15.49	74.08 ± 13.81	69.34 ± 10.98	72.14 ± 13.52	64.07 ± 12.93	0.034
Body mass index, kg/m <sup>2</sup>	27.74 ± 3.65	28.85 ± 4.01	25.06 ± 2.93	26.57 ± 3.43	23.32 ± 2.96	0.005
<b>Resting hemodynamics</b>						
Heart rate, bpm	72.71 ± 12.28	73.31 ± 14.03	68.83 ± 12.68	71.12 ± 10.53	64.49 ± 9.13	0.054
Systolic BP, mmHg	140.79 ± 21.56	144.63 ± 20.88	129.75 ± 21.27	141.34 ± 19.98	139.06 ± 19.24	0.026
Diastolic BP, mmHg	80.15 ± 14.97	81.04 ± 14.68	75.98 ± 14.47	81.81 ± 14.65	78.38 ± 14.46	0.418
<b>Sedentary lifestyle</b>						
	69 (71.1%)	29 (64.44%)	22 (48.8%)	40 (76.92%)	29 (55.76%)	0.030
<b>Smoking</b>						
Active/in the past	63 (64.9%)	21 (46.66%)	9 (20.0%)	42 (80.76%)	20 (38.5%)	0.048
Alcohol	16 (16.5%)	5 (11.11%)	2 (4.4%)	11 (21.15%)	7 (13.5%)	0.130
Obesity	69 (71.1%)	36 (80.0%)	33 (73.3%)	33 (63.5%)	28 (53.8%)	0.048



Risk Reduction in Peripheral Artery Disease at 6-Month Outcome.

# Rehabilitación Cardíaca y enfermedad cerebrovascular:



**N=449 pacientes**

Criterios inclusión:

- Infarto cerebral entre 2015-2020
- 246 - programa de recuperación cerebral
- 203 - tratamiento habitual

**Programa Rehabilitación Cardíaca**

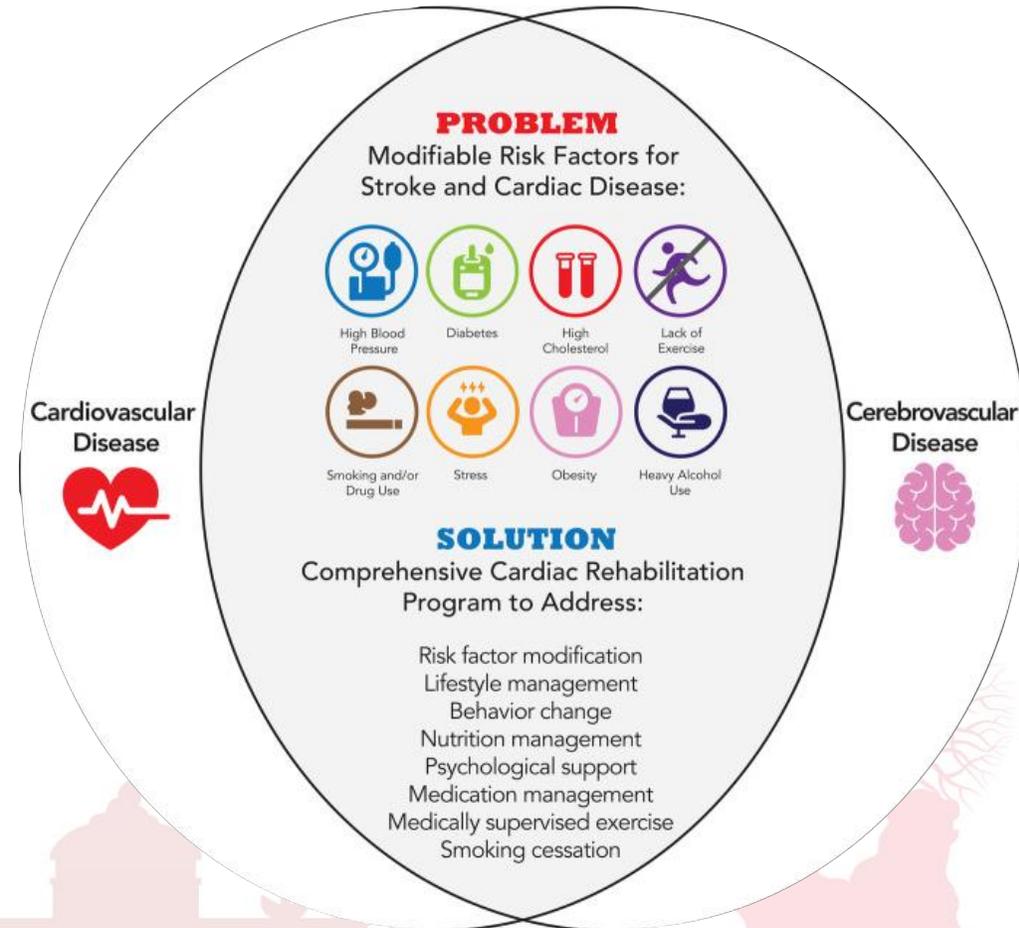
**36 sesiones**



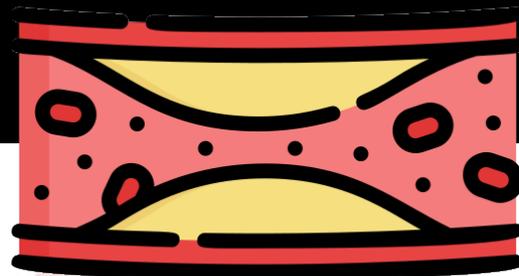
**1 año seguimiento**

↓ Mortalidad cualquier causa a expensas de reducción ingresos

- ↑
- Capacidad funcional
  - Actividad diaria, movilidad y cognitiva
  - Capacidad metabólica



**JUST DO IT.**



# Unidad de Recuperación Vascolar:

- Sº Cirugía Vascolar
- Sº Neurología (U. Ictus)
- Sº Cardiología (U. Coronaria)
- Consultas

Derivación →

## Criterios de derivación:

- Enfermedad arterial periférica o enfermedad de aorta intervenida
- Infarto cerebral con secuelas no limitantes
- Síndrome coronario agudo

## Unidad Recuperación Vascolar

1. Solicitud de derivación.
2. 1ª Valoración: inicio programa.
  - ECG
  - Ecocardiograma
  - Evaluación FR vascular
  - Evaluación capacidad funcional
  - Ajuste tratamiento médico
3. Valoración Médico Rehabilitadora
4. Programa entrenamiento:
  - Convencional
  - Híbrido
5. Programa educativo
6. Manejo FR vascular y hábitos de vida

## Seguimiento:

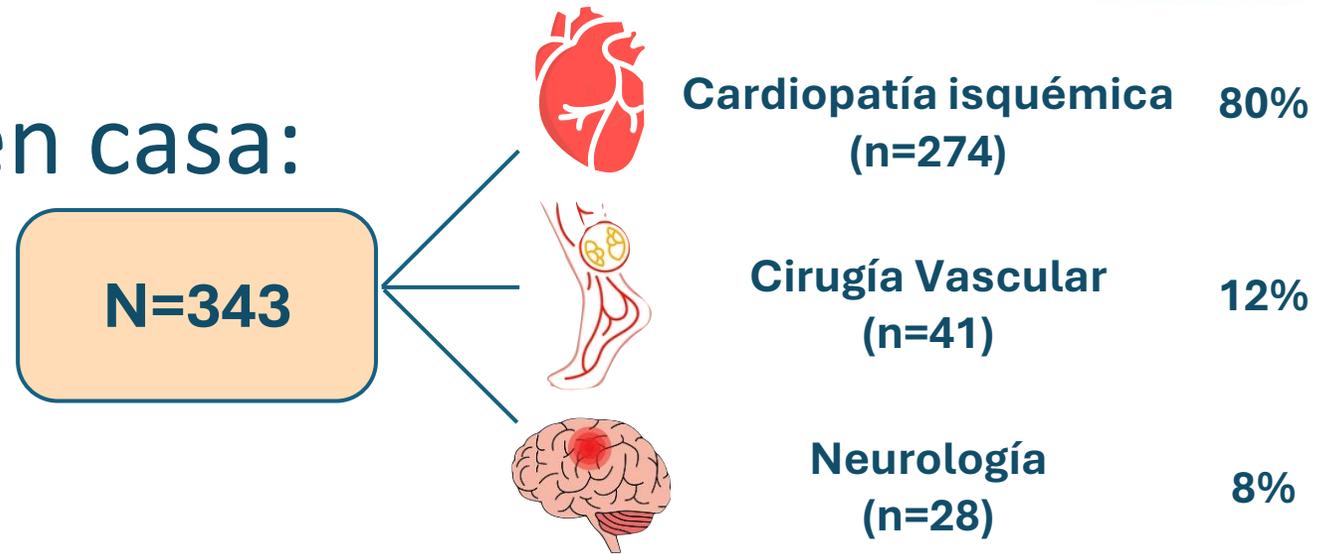
1. Optimización tratamiento
2. Refuerzo educacional
3. Revisión al año – ajuste FR vascular
4. Programar seguimiento
5. Pacientes que han generado alarmas

## Híbrido →

- 8 sesiones educativas
- Programa ejercicio individualizado: aeróbico y musculación
  - 2 sesiones presenciales
  - 8 sesiones ZOOM



# Recuperación Vascular en casa: Experiencia programa RV



VIRTUAL (n=221)	Cardiopatía isquémica (n=180)	Cirugía Vascular (n=24)	Neurología (n=17)
	66 %	59 %	61 %
Asistencia programa educativo	95 %	89 %	93 %
Asistencia programa ejercicio	92 %	92,5 %	94 %
Abandono	13	8	2

CONVENCIONAL (n=122)	Cardiopatía isquémica (n=94)	Cirugía Vascular (n=17)	Neurología (n=11)
	34 %	41 %	39 %
Asistencia programa educativo	75 %	95 %	74 %
Asistencia programa ejercicio	81 %	96 %	81 %
Abandono	14	5	2

# Recuperación Vasculuar en casa: ¿es posible?

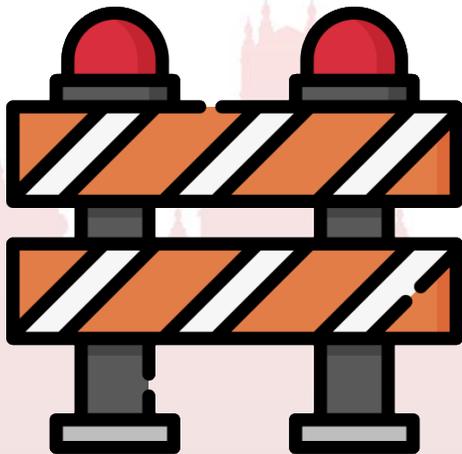
Menor conciencia de enfermedad

Postoperatorio y curas



Limitación ejercicio dolor/herida

Traslados



British Heart Foundation

Who we are | Learn CPR | Store finder

Donate

Search | Sign in/Register | Menu

### At home BHF cardiac rehab exercise videos

Our medical experts have created easy to follow videos for all levels, that you can do in your own time.

<https://www.bhf.org.uk/information-support/support/cardiac-rehabilitation-at-home/cardiac-rehabilitation-exercise-videos>

Heart Attack and Stroke Symptoms | Volunteer | ShopHeart | Donate Once | Donate Monthly

Healthy Living | Health Topics | Professionals | Get Involved | Ways to Give | About Us | Learn CPR | In Your Community

Home / Health Topics / Cardiac Rehab / Cardiac Rehab Tools and Resources

## Cardiac Rehabilitation Tools and Resources

### Cardiac Rehab

What is Cardiac Rehabilitation?

How Will I Benefit?

<https://www.heart.org/en/health-topics/cardiac-rehab/cardiac-rehabilitation-tools--resources>

AULARC

PACIENTES | PROFESIONALES | REGISTRO | MENTORING



### Agenda del PACIENTE

Utiliza una página de esta agenda para cada mes. Descárgala y llévala a la consulta cuando tengas cita con tu médico/enfermera.

<https://pacientes.aularc.es/>

Cardiac Lauren

ABOUT | REVIEWS | RESOURCES | CONTACT | LOGIN | SIGNUP

## Phase 4 Cardiac Rehab Online



Cardiac Lauren is a "Phase 4" online exercise class for people recovering from a cardiac event.

It's also a safe, easy way for people over 50 to improve their fitness, strength, balance and flexibility.

Classes are run by Lauren Walker, a BACPR-certified and GP Referral Qualified exercise professional, who has worked closely with the NHS since 2011, for a safe, effective program.

Signup Now

Members Area

<https://www.cardiaclauren.co.uk/>

# ¡Muchas gracias!

