



**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y
CALIDAD DE VIDA**

PRÁCTICA DIRIGIDA

**Promoción de Ejercicio Físico y hábitos
saludables en la Unidad Especializada de
Rehabilitación Cardíaca en el Hospital Fernando
Escalante Pradilla en Pérez Zeledón.**

RUDDY ALEJANDRO SÁNCHEZ DUARTE

PERSONA TUTORA:

MSc. LUIS ROJAS CAMPOS

PERSONAS ASESORAS:

Licda. ANGELINE SOTO SALDAÑA

Lic. ESTEBAN FALLAS SÁNCHEZ

2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MOVIMIENTO HUMANO

Promoción de Ejercicio Físico y hábitos saludables en la Unidad Especializada de Rehabilitación Cardíaca en el Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón.

Práctica Dirigida sometida a consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano.

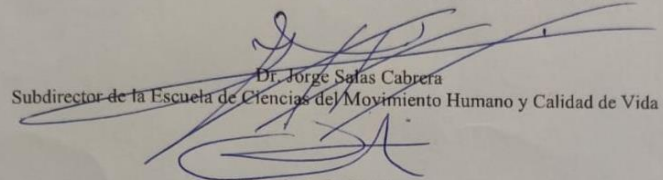
Ruddy Alejandro Sánchez Duarte

Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

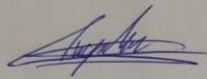
2024

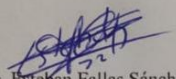
Miembros del Tribunal Examinador

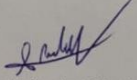
MSc. Josué Alejandro Naranjo Cordero
Representante de Decanato, Sede Región Brunca, Campus Pérez Zeledón


Dr. Jorge Solas Cabrera
Subdirector de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

MSc. Luis Rojas Campos
Persona Tutora


Licda. Angeline Soto Saldaña
Persona Asesora


Lic. Esteban Fallas Sánchez
Persona Asesora


Ruddy Alejandro Sánchez Duarte
Sustentante

Práctica Dirigida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación,
para optar por el título de Licenciatura en de Licenciatura en Promoción de la Salud y
Movimiento Humano. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional
de Costa Rica. Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

2024

Práctica Dirigida para Promoción de ejercicio Físico y hábitos saludables en la Unidad Especializada de Rehabilitación Cardíaca en el Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón.

Ruddy Alejandro Sánchez Duarte

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Resumen: La práctica dirigida para la Promoción de ejercicio físico y hábitos saludables en la Unidad Especializada de Rehabilitación Cardíaca en el Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón tiene como principal objetivo cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de dicha unidad, como por ejemplo los hábitos de sueño, hábitos alimenticios que pueden ser significativos al pasar por un proceso de rehabilitación cardíaca y que les va a beneficiar durante el resto de su vida. Esta práctica tuvo un impacto positivo en la prescripción de ejercicio físico que se realiza en la Unidad de cardiología, efectuando pruebas de caminatas de 6 minutos como forma de evaluación, charlas educativas de forma grupal e individual, manuales de ejercicio para facilitar la aplicación de las prescripciones y en general promoviendo hábitos más saludables como lo es la práctica regular de ejercicio físico de los pacientes.

Palabras Clave: Salud, bienestar, Enfermedad cardiovascular, Servicio de Salud, Centro Médico.

Introducción

En Costa Rica una de las principales causas de muerte tiene que ver con enfermedades cardiovasculares, el principal componente de la enfermedad isquémica del corazón la tienen los infartos agudos al miocardio, en el año 2015 hubo 1383 defunciones por esta causa que representa un 28.6 por cada 100 habitantes, sin mencionar la cantidad de personas que sufren infartos y ataques cardíacos cada año y que requieren rehabilitación cardíaca para integrarse a sus actividades diarias (Evans-Meza, 2020).

El riesgo cardiovascular tiene que ver con una posibilidad de que a una persona se le presente un problema con la obstrucción de las arterias del corazón o cerebro, existen factores que no son controlables como la edad, sexo, la raza y antecedentes familiares, mientras que existen factores que si son modificables y tienen que ver con obesidad, hipertensión arterial, tabaquismo, colesterol alto, la diabetes, el estrés, la alimentación y los niveles de ejercicio físico, todo esto se traduce en los estilos de vida (Mendieta et al., 2020).

En esa línea un estilo de vida poco saludable genera un mayor riesgo cardiovascular, el sedentarismo implica uno de los grandes riesgos a combatir, ya que es la ausencia de actividad física necesaria para que el organismo se mantenga en un estado óptimo y saludable, por esa razón es necesario crear conciencia en la población acerca de la promoción de la actividad física y los estilos de vida saludables (Veloza et al., 2019; León et al., 2022).

Si la persona ya tuvo un evento cardiovascular, existen diferentes fases para lograr la rehabilitación, inicialmente debe ser tratado en una unidad de cuidados intensivos, se habla de una etapa intrahospitalaria o fase I, se busca una recuperación inmediata y movilización precoz; la siguiente fase se da cuando la persona es dado de alta y se trabaja de forma ambulatoria en los centros hospitalarios o de forma remota en el hogar, siempre con la supervisión de un profesional, en esta etapa ambulatoria o Fase II las personas pueden comenzar con el entrenamiento y control de factores de riesgo cardiovascular esto involucra todo un equipo interdisciplinario y puede tener una duración de 1 a 3 meses (Ovalle y Chamorro, 2022).

La fase de mantención o Fase III viene después de la ambulatoria y se busca que la persona continúe con buenos hábitos de actividad física, es decir que se genere una adherencia positiva a realizar ejercicio y que

se desarrolle en la comunidad o un centro asistencial de una forma más independiente, pero que tenga supervisión profesional, aquí también tiene seguimiento del equipo interdisciplinario, estas fases pueden estar completas o no, dependiendo de las intervenciones y métodos de trabajo de los hospitales (Ovalle y Chamorro, 2022).

Las personas que han padecido de algún tipo de problema cardiovascular y que se someten a un programa de rehabilitación cardiaca en los Hospitales que incluya prescripción del ejercicio, sobre todo ejercicio cardiovascular obtienen beneficios como lo son la mejora del estado físico, aumento de la capacidad de esfuerzo, disminución de síntomas, mejora del metabolismo del músculo esquelético y en general se observan mejoras en la capacidad funcional y la calidad de vida (Senén et al., 2017; Moraga y Soto, 2021).

La experiencia de vivir un problema cardiaco es algo traumático, la sensación de la muerte es algo que se repite en todos los testimonios, esto puede generar un gran impacto en la vida de las personas que lo sufren, tanto así que provoca cambios en las conductas de la persona, el miedo a realizar ejercicio puede ser un factor determinante a la hora de que las personas ingresen a un programa de rehabilitación cardiaca, ya sea que tienen miedo de volver a padecer una situación de estas y creen que el ejercicio lo puede provocar (Robledo et al, 2019).

Es conveniente que el equipo de trabajo que intervenga en estos programas de rehabilitación cardiaca tenga un componente multidisciplinario, donde se unan los diferentes profesionales de la salud, que se eduque la población de forma integral y que se logre abarcar la mayor cantidad de personas que padezcan de este problema, lo ideal es que la totalidad de la población que está enferma del corazón ingrese a un programa de rehabilitación cardiaca y que se mantengan en el pasando por todas sus fases (Cruz et al., 2016).

Por lo general los Hospitales tienen recursos y profesionales limitados para atender la cantidad de población que requiere atención de un programa de rehabilitación cardiaca. Por ejemplo, según Meléndez (2023) en Pérez Zeledón el Hospital Fernando Escalante Pradilla atiende alrededor de 140.000 habitantes y es centro médico de referencia para cantones cercanos atendiendo de forma indirecta 280.000 habitantes, ya que es el único de la zona que cuenta con una unidad especializada de rehabilitación cardiaca.

La educación al paciente es un aspecto fundamental, las enfermeras y médicos son de los grupos de proveedores de atención en salud más grande, ya que pasan la mayor parte del tiempo con los pacientes y sus familias, esto genera una ventana hacia la educación fundamental, sin embargo existen barreras que impiden la educación a pacientes, por esa razón es necesaria la constante capacitación del personal en salud, para que tengan las herramientas necesarias para superar esas barreras (Soto et al., 2018).

Según Balmaceda (2013) los profesionales en la salud que realizan ejercicio físico son los que más aconsejan sobre estilos de vida saludable, sin embargo se nota una falta importante de conocimientos sobre la promoción de la salud específicamente en el tema de ejercicio físico, requiriendo mejorar el aprendizaje de conocimientos básicos para la recomendación de ejercicio físico por medio de capacitaciones; por esa razón uno de los fines de esta práctica dirigida es cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón.

Lugar donde se realizó la Práctica

El Hospital Fernando Escalante Pradilla es una institución emblemática del cantón de Pérez Zeledón, según Municipalidad de Pérez Zeledón (2021) la reseña histórica de esta institución dice que sus inicios se fueron en el año de 1940, a raíz de la construcción de la carretera interamericana, por ese motivo en 1950 abre sus puertas el Hospital San Isidro, hoy llamado antiguo hospital viejo, esto debido a que una empresa que se llamaba Martin Company, que era encargada de construir esta carretera, tenía un campamento para la atención de sus trabajadores. Al finalizar sus trabajos vendió las instalaciones del campamento y esto marcó el nacimiento del Hospital San Isidro, que era catalogado como centro de asistencia rural por su poco personal, y por ese motivo las personas debían trasladarse a San José por una mejor atención. En 1964 el Hospital comienza a

transformar su estructura, planta física y organización, aumentan número de médicos y operaciones de cirugía mayor, crean oficinas de cobros, bancos de sangre, departamento de anestesia, estadística, contaduría entre otros y en 1975 se traslada el Hospital a la Caja Costarricense del Seguro Social, esto aumenta la capacidad el hospital. El 14 de agosto de 1977 el Presidente Daniel Oduber Quirós inauguró oficialmente el Hospital Regional Doctor Fernando Escalante Pradilla con un costo de 42 millones de colones, dinero proveniente de los aporte de patronos, trabajadores, el estado y un préstamo considerable proveniente de la Republica de Alemania que fue gestionado por el Doctor Fernando Escalante Pradilla, por ese motivo se le otorgó su nombre al centro médico, el doctor fue embajador de Costa Rica en Italia en 1956, Director en El ministerio de Salud, Director de Servicios Médicos en la CCSS y subgerente de la CCSS, además fue técnico en la planificación hospitalaria del gobierno desde 1970 a 1971, año en el que falleció (Municipalidad de Pérez Zeledón,2021).

El Hospital inició labores con 173 camas, 28 consultorios, 15 médicos y 73 enfermeros. En la década del 2000 el servicio de emergencias presentó problemas de espacio y dificultades para atender la demanda creciente de usuarios, por esa razón el octubre del 2017 se inauguró el nuevo servicio de emergencias que adicionaba 4300 m2 de infraestructura con un costo cercano a 6000 millones de colones, entre infraestructura, equipo médico, mobiliario y aspectos electromecánicos (Municipalidad de Pérez Zeledón,2021).

Para el año 2023, las autoridades de la Caja Costarricense de Seguro Social y del gobierno inauguran la Unidad de cardiología en el hospital Fernando Escalante Pradilla, el proyecto contempla una inversión de 700 millones de colones, de los cuales incluyen infraestructura, mobiliario y equipo, estos fondos fueron donados por la Junta de Protección Social y canalizado por la Asociación Pro Hospital de Pérez Zeledón, esta unidad puede realizar procedimientos como ecocardiogramas, electrocardiogramas, colocación y retiro de holter, colocación y retiro de MAPA, pruebas de esfuerzo y todo lo que incluye la clínica de Rehabilitación Cardiaca (Castro, 2023).

Tabla 1.

Datos de infartos en el Hospital Fernando Escalante Pradilla para el año 2022

	Infarto subendocárdico agudo de miocardio	Infarto transmural agudo de miocardio de la pared inferior
Cantidad de personas	95	40

Nota: Cantidad de personas que fueron valoradas según el tipo de infarto que sufrieron en el año 2022. Según Solís, J. (Comunicación personal, 25 de abril 2023).

Tabla 2.

Datos de ingresos y egresos al área de cardiología en el Hospital Fernando Escalante Pradilla para el año 2022

	Ingresos de cardiología	Egresos de cardiología
Cantidad de personas	115	122

Nota: Cantidad de personas que ingresaron y egresaron al área de cardiología en el año 2022. Según Solís, J. (Comunicación personal, 25 de abril 2023).

La unidad de cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla cuenta con el siguiente recurso humano, un médico especialista en cardiología, dos técnicos de electrocardiogramas, un asistente de redes y una enfermera, los programas que manejan son el programa de Rehabilitación cardíaca y Clínica de falla cardíaca, por lo cual se considera que un profesional en el área del movimiento humano podría generar un aporte adecuado a esta unidad (Comunicación personal, 25 de abril 2023).

Dicha unidad no cuenta con el personal suficiente en Promoción de la Salud que pueda prescribir, guiar los ejercicios físicos y que a su vez pueda promover un estilo de vida saludable en la población que asiste a dicha unidad por eso surge la pregunta de ¿Como influye el aporte en prescripción de ejercicios físicos y

promoción de hábitos saludables de un profesional de la Promoción de la Salud en la Unidad Especializada de Rehabilitación Cardíaca en el Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón?

Objetivos de la Práctica Dirigida

Objetivo General

Cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón.

Objetivos Específicos

Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón.

Promover la práctica regular y sistemática de ejercicio físico de los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón.

Educar a los participantes sobre los hábitos saludables de sueño, alimentación y actividad física de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón

Método

Descripción General de la práctica

La unidad de cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla cuenta con el siguiente recurso humano, un médico especialista en cardiología, dos técnicos de electrocardiogramas, un asistente de redes y una enfermera, los programas que manejan son el programa de Rehabilitación cardíaca y Clínica de falla cardíaca, posee 5 consultorios, una sala de espera, recepción y una sala de conferencias.

Actualmente cuenta con equipos para realizar electrocardiogramas, ecocardiogramas, holter, pruebas de esfuerzo, monitores cardiacos, telemetría, equipo para medir composición corporal, equipo para realizar sesiones de entrenamiento de resistencia y aeróbico como bandas elásticas, pesas, bicicleta, bandas sin fin y cicloergómetro de brazos.

Se realizó la práctica dirigida enfocada en rehabilitación cardíaca en la Unidad de Cardiología, del Hospital Fernando Escalante Pradilla, con los asistentes del programa de rehabilitación Cardíaca de dicho hospital, se asistía de lunes a viernes, 3 horas en la mañana de 8am a 11 am y 2 horas en la tarde, de 2 pm a 4pm, para un total de 5 horas diarias, únicamente los días que se encontraba la persona encargada, y los médicos cardiólogo e internista, si uno de estos no se presentaba, ese día no se podían realizar horas, ya que no se podían atender pacientes, La fecha de inicio fue el miércoles 20 de septiembre, durante el tiempo de práctica se realizaron talleres o charlas informativas (mejora de estilos de vida) y todo lo relacionado con prescripción de ejercicio físico, como evaluaciones, sesiones de entrenamiento, demostración, explicación de ejercicios y de las planificaciones y las entrevistas, esto según la disponibilidad de cada paciente.

Procedimientos

Según García-Hernández et al. (2020), los programas de rehabilitación cardíaca necesitan de recursos humanos, materiales y actividades adecuadas para alcanzar los objetivos.

Los recursos humanos:

- Cardiólogos
- Fisioterapeutas
- Enfermeros
- Psicólogos
- trabajador social
- nutricionista

- psiquiatra
- terapeuta ocupacional
- educador físico
- entre otros

Los materiales:

- estructura física como espacio de entrenamiento
- espacios de reuniones
- espacio de apoyo (Vestuarios, sala de espera, aseos y duchas)
- salas de ergometría
- ecocardiografía
- holter
- prueba de esfuerzo
- equipamiento médico
- como carro de parada
- desfibrilador
- telemetría
- electrocardiógrafo
- sistemas de oxigenación
- aspiración
- tensiómetro
- báscula
- cintra métrica
- glucómetro
- pulsímetro
- cooxímetro
- equipamiento de entrenamiento
- cintas rodantes
- elípticas
- cicloergómetro
- máquinas de trabajo de manos
- pesas
- espalderas
- aros
- pelotas
- bandas elásticas
- equipamiento en tecnología como una Historia digital TIC
- programas informáticos específicos de control seguimiento y evaluación del programa de Rehabilitación Cardíaca.

Durante la práctica, las actividades realizadas consistían en brindar las charlas con información importante para los pacientes, se ubicaban a los pacientes en sus respectivos asientos, se les suministraba lápiz y papel para notas, se encendía la computadora y el videobeam, se proyectaba la presentación con su respectiva exposición. Los días de Evaluaciones como lo es la Prueba de Caminata de 6 minutos, se tomaban los datos antropométricos del paciente, como la talla, el peso, posteriormente se tomaba la presión arterial y frecuencia cardíaca en reposo, se colocaban los monitores cardíacos para seguir los datos del paciente por telemetría y se preparaba a la persona con ejercicios de movilidad y calentamiento, se aplicaba la prueba y se tomaban datos finales de ese paciente y se procedía a despachar a la persona. Los días que se aplicaban entrevistas, se realizaban las preguntas necesarias para recabar toda la información posible del paciente y que puedan ayudar para la

prescripción de ejercicio. Durante los días de talleres y ejercicio, se tomaban los datos de presión arterial y frecuencia en reposo, se seguía la planificación de ejercicio programada, realizando correcciones de posturas, maneras de respirar y datos importantes que ayudaran al paciente para aplicar en su hogar.

Herramientas y recursos

Toma de datos antropométricos

Los datos antropométricos permiten conocer el estado nutricional y de salud de la persona por medio de su composición corporal, datos como el peso, talla, porcentaje de masa grasa, grasa visceral y masa muscular, para el peso, % de masa grasa y de masa muscular. Se puede utilizar una balanza que tenga la capacidad de medir estos datos además para el porcentaje de masa grasa se pueden utilizar pliegues cutáneos, la talla se puede medir por medio de un estadiómetro portátil o fijo, inclusive se puede utilizar un centímetro (Cifuentes y Aguirre 2021).

Toma de Glicemia

Es un análisis que mide la glucosa basal de la persona, se puede realizar en ayunas, en cualquier momento del día o dos horas después de tomar cierta cantidad de glucosa, se obtiene una muestra de sangre introduciendo una aguja en el dedo del paciente, se coloca la muestra de sangre en el reactivo y el glucómetro va a indicar los niveles de glucosa en sangre, un nivel normal en ayunas ronda los 110 mg/dL, mientras que uno aleatorio va a depender de la última vez que comió la persona y puede estar cerca de 125 mg/dL o menos (Farroñan y Valeriano, 2021).

Técnicas grupales informativas

Son herramientas que propician un espacio para compartir información entre los participantes, favorece un acercamiento, ya que se descubren hechos, emociones, se transmiten ideas, se propicia el diálogo, se crean climas de confianza y aceptación, estas técnicas se utilizan para tratar asuntos complejos, algunos tipos de dinámicas incluyen juegos, presentaciones, trabajo en equipo, talleres, charlas participativas, grupos de discusión, entrevistas simuladas entre otros (Valdivieso, 2019).

CANVA, presentaciones, infografías y material visual

Es una herramienta de diseño gráfico novedosa online por lo que depende del internet para poder usarse ya sea en computadora o teléfono celular, para ingresar se necesita una cuenta de correo electrónico de Google, Hotmail o una red social, tiene una gran variedad de plantillas prediseñadas y elementos, imágenes e iconos, existe la versión gratuita que tiene elementos bloqueados y otra que se paga para tener acceso ilimitado, se utiliza para crear y diseñar cualquier tipo de contenido atractivo de forma sencilla y llamativa como: presentaciones, libros interactivos, afiches, infografías, vídeos, carteles, flyer, anuncios informativos, logos, collage de fotos, tarjetas de invitación, entre muchas más opciones, es por esto que es un interfaz muy atractivo y utilizado por muchos usuarios llegando a ser indispensable para profesionales de diferentes áreas (Sánchez, 2020).

Prueba de caminata de 6 minutos

La prueba de caminata de 6 minutos (PC6M) mide la distancia máxima que una persona puede recorrer en 6 minutos, se debe caminar lo más rápido que le sea posible, se utilizar un corredor de 30 metros de largo, se cuentan las vueltas que la persona realiza para saber la distancia total, debe ser superficie plana y lo más recomendable es realizarlo en interiores, donde no exista tránsito de personas ajenas a la prueba, el objetivo es evaluar la respuesta de los sistemas respiratorio, cardiovascular, metabólico, musculo esquelético y neurosensorial que desarrolla la persona durante el ejercicio (Gochicoa et al., 2019).

Escala de Borg

Es una escala de percepción de esfuerzo físico, básicamente ayuda a la persona a describir la intensidad del ejercicio al que fue expuesto, se asigna un valor de esfuerzo entre 1 y 10, donde 1 es la calificación

más baja “poco esfuerzo” y 10 es la más alta significando “mucho esfuerzo”, se puede combinar los valores con imágenes y colores que demuestren el nivel del esfuerzo, esto genera un apoyo visual y gráfico que podría ser más sencillo para la persona (Penko et al., 2017).

Participantes

El Hospital Fernando Escalante Pradilla tiene un alcance de 140 000 habitantes solo del cantón de Pérez Zeledón y es centro médico de referencia regional para cantones como Buenos Aires, Osa, Golfito, Coto Brus y Corredores, a los cuales les otorga atención indirecta a más de 228 000 personas (Castro, 2023).

Esta práctica dirigida contempló trabajar con todas las personas que asistieron por atención a la Unidad Especializada de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Fernando Escalante Pradilla, ya sea por medio de prescripción de ejercicio físico o por medio de educación sobre hábitos saludables, en el año 2022 se recibieron 606 personas en Cardiología, 3930 personas para realizar electrocardiograma, 615 para realizar ecocardiograma, 190 personas para realizar prueba de esfuerzo, 576 para realizar holter y 145 para realizar Mapa, en especialidad hay una lista de pendientes de 1345 personas, de los cuales 122 son nuevos y 1223 son casos que van en arrastrando (Solís, J., comunicación personal, 25 de abril 2023).

Durante el periodo de la práctica se atendieron 112 personas con Charlas educativas, 18 personas para entrevistas iniciales, 66 personas para pruebas físicas como la caminata de 6 minutos, 40 personas para talleres de ejercicio físico, 6 personas para ejercicio físico aeróbico en las instalaciones y se les prescribió ejercicio físico aeróbico a 30 personas para un periodo de 6 semanas, para un total de 272 personas.

Proceso de Evaluación o Seguimiento: Las actividades se evaluaron mediante una escala de Likert, donde a la persona se le presentaba la tabla y respondían según la satisfacción del servicio brindado para esa actividad específica durante el día, ya sea por charlas educativas, entrevistas iniciales, caminata de 6 minutos, talleres de ejercicio físico, ejercicio físico aeróbico en las instalaciones y prescripción de ejercicio físico aeróbico.

Figura 1.

Satisfacción del servicio brindado en pacientes del área de cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla, en el año 2023



Nota: Se evidencia que la totalidad de las personas coinciden en estar totalmente satisfechos con el servicio brindado.

Consideraciones Logísticas

Para el ingreso a las instalaciones del Hospital se requiere de un carné que es proporcionado temporalmente por el Departamento de Recursos Humanos, es importante portar el carné mientras se realizan las horas de la práctica.

Resultados o Vivencias

Vivencias del practicante

La experiencia de trabajar en rehabilitación cardiaca fue excelente, aplicar lo aprendido, ver cómo funcionan las cosas en la realidad, entender que la universidad solo proporciona lo básico y que se debe seguir estudiando e investigando, cada paciente trae un conjunto de padecimientos que se debe tomar en cuenta, que hay mucho que estudiar y aprender sobre las condiciones que tienen, desde saber para que funciona cada pastilla que utilizan y como puede afectar esto a su diario vivir, en definitiva la experiencia ha proporcionado mucho conocimiento.

Entender que en rehabilitación no solo se necesita de una persona con conocimientos y ya, sino que se necesita alguien con empatía, con sensibilidad y con muchas ganas de ayudar, porque estas personas vienen por una segunda oportunidad para mejorar su calidad de vida, necesitan ser escuchados y apoyados, porque en muchos casos sus familiares no les dan el respaldo que se necesita.

El impacto de ver muchas personas conocidas con problemas del corazón, incluso personas que toda su vida han trabajado en el campo, que han sido activos físicamente, pero que tal vez estaban sometidos a mucho estrés, malos hábitos de comida hace entender que un programa de rehabilitación cardiaca debe tener todos sus componentes y a todos sus profesionales para poder tener el impacto que se requiere, pero más allá de esto la educación se tiene que dar a los niños en escuelas, hogares, lo más pronto posible, para que adopten estilos de vida que no perjudiquen su salud en su adultez.

Porque no solo había personas adultas mayores, también personas muy jóvenes un compañero del colegio con 30 años y ya con 3 infartos al miocardio, esto fue sumamente preocupante y proporcionó una motivación para ser aún más estricto con la alimentación, con el sueño, con el uso de azúcares y sales.

Esta práctica dirigida ha proporcionado muchos conocimientos, muchas motivaciones y sobre todo un entendimiento de cómo trabajar en el área de rehabilitación cardiaca, que al final eso es lo más importante, el saber hacer las cosas, el tener ideas para mejorar y contribuir a un Hospital que, aunque está empezando, están tratando de hacer lo mejor por ayudar a las personas.

Vivencias de los Participantes

Estas personas andan en busca de ayuda, la gran mayoría están dispuestos a aprender para cambiar sus hábitos, aunque a veces es difícil que logren concientizar esto como deberían, siempre tratan de hacer cambios en sus vidas, adoptar el ejercicio como parte de su día a día, tratan de asistir a sus citas, para las charlas, talleres, entre otros, personas que son de zonas muy lejanas y hacen el esfuerzo por llegar al hospital, aunque también llegan personas que no quieren dejar sus malos hábitos y que al final se les debe dar de alta del programa.

Una gran cantidad son personas adultas mayores, dan un trato amable, cálido y son muy agradecidos, también asisten personas relativamente jóvenes de 30 años en adelante, muchos de ellos, muy preocupados porque a esas edades tempranas están padeciendo del corazón, no dejan de dar un buen trato a las enfermeras, doctores y todo el grupo de trabajo que les está apoyando.

Vivencias de la institución

La institución viene empezando con el programa de rehabilitación cardiaca, lamentablemente no es un programa completo, con la cantidad de profesionales que se necesita, pero las personas que están laborando ahí tratan de hacer lo mejor posible, esforzándose dentro de sus posibilidades para ayudar a las personas que asisten a esta unidad de rehabilitación.

Aunque las instalaciones de Cardiología son nuevas, aún falta las instalaciones propias de rehabilitación cardiaca se espera que esa etapa se realice en los próximos años, para poder brindar un mejor servicio.

El trato de los profesionales fue excelente, buscan enseñar a los demás lo máximo posible y darle la confianza para que trabaje como si fuera uno más del equipo, esto fue de mucho aprovechamiento porque se tenía un respaldo y confianza que todo profesional necesita.

Limitaciones

Una de las grandes limitaciones es que solo se disponía de 3 horas en la mañana y 2 horas en la tarde, por lo cual la cantidad de personas que se atendía era muy pequeña y las listas de espera que hay son bastante largas.

Otra limitación es que, si el cardiólogo o el internista estaban de vacaciones o no tenían que ir al hospital, no se podía atender pacientes con respecto a caminata de 6 minutos, ejercicio en el lugar o talleres de ejercicio con bandas.

La fisioterapeuta tuvo muchas vacaciones, por lo cual se tenían muchos días sin asistir a realizar la práctica, esto afectaba la continuidad de la práctica y postergo mucho el tiempo para completar las horas.

Las instalaciones son nuevas, pero no se cuenta con un lugar apropiado para las caminatas y para los talleres de ejercicio, situación que se espera solucionar con la próxima etapa del proyecto de Cardiología.

Recomendaciones

Se recomienda contratar más personal, en áreas como nutrición, psicología, movimiento humano, trabajo social, ya que los programas de Rehabilitación Cardíaca deben ser integrales, donde todos los profesionales trabajen en conjunto para lograr el éxito con cada uno de los pacientes.

Replantear el horario de trabajo de la fisioterapeuta para que sean 8 horas diarias dedicadas al área de Rehabilitación Cardíaca, porque 3 horas en la mañana y 2 horas en la tarde no son suficientes para trabajar con todos los pacientes que cuenta esta unidad.

Mantener la constancia con las charlas educativas, los pacientes necesitan más de 4 charlas, estas pueden ser 4 iniciales seguidas y después 1 por mes hasta que ya concluyan con la fase de la rehabilitación y sean dados de alta del programa.

Disposición de material informativo para promover estilos de vida saludables, que ayuden guiar e incentivar la práctica de ejercicio físico, alimentación saludable y hábitos de sueño por medio de carteles, pantalla u otra tecnología al alcance.

Tener las instalaciones disponibles con diferentes horarios para que los pacientes que viven cerca puedan asistir a realizar sus programas de ejercicio con supervisión, así lograrán entender mejor los planes y por ende podrán darle un mejor cumplimiento.

Sería importante que las citas de los pacientes de la Unidad de Cardiología sean llevadas a cabo por el sistema EDUS, donde ellos puedan verlo reflejado o en algún otro sistema que tenga más orden y claridad, para que no existan problemas y confusiones en este aspecto.

Es recomendable que el practicante asista una o dos semanas simplemente como espectador, para que vea como funciona el lugar, como trabajan las personas y pueda ir preparado para realizar las actividades de la mejor manera.

Conclusiones

El hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón tiene una gran lista de espera y esto ocasiona que este saturado en cuanto a la atención de los pacientes, en la unidad especializada de cardiología no es la excepción, tienen un rezago con pacientes nuevos en cuanto a entrevistas iniciales, programación de pruebas de evaluación, talleres, prescripción de ejercicio y entrega de resultados.

Una persona que tenga conocimientos en rehabilitación cardiaca puede cooperar positivamente con la disminución de las listas de espera con la que cuenta esta unidad especializada de cardiología.

La prueba de caminata de 6 minutos es una de las pruebas físicas principales para prescribir ejercicio a pacientes con problemas cardiacos, debido al bajo riesgo y a la facilidad que con lleva realizar está prueba.

Las charlas educacionales son un éxito en esta población, ya que llegan a conocer su enfermedad, cómo combatirla, toda la información necesaria que necesitan además al ser grupales ayuda a los pacientes a socializar y compartir sus experiencias con la enfermedad.

La mayoría de los pacientes están dispuestos a cambiar su estilo de vida en cuanto al movimiento que realizan, tienen claro que para combatir la enfermedad deben realizar ejercicio físico regular y que una prescripción sistemática es la que los va a ayudar a mejorar.

Aunque las personas saben que deben realizar ejercicio y lo realizan, seguir los planes para realizar en sus casas o comunidades al pie de la letra puede llegar a ser difícil, debido a que no entienden las prescripciones que se les entregan.

La mejor forma de tratar a estos pacientes es realizando el ejercicio físico de forma regular en las instalaciones del Hospital Fernando Escalante Pradilla, para supervisar la planificación suministrada.

La educación en esta población debe ser constante, de todos los días recordarles datos importantes que deben tener en cuenta, debido a que gran cantidad de ellos son personas adultas mayores y tienden a olvidar las cosas.

Mediante la educación que se les brindó a estos pacientes se logró desmentir ciertos mitos y creencias que a lo largo del tiempo han venido implementando en sus actividades diarias y que no necesariamente les iba a ayudar durante su rehabilitación, reeducando a los pacientes, demostrándoles porque estás practicas podían perjudicar su salud y enseñándoles las practicas correctas que si pueden mejorar su calidad de vida.

Aplicaciones prácticas

La experiencias y conocimientos de está práctica aprovechados en muchas situaciones profesionales a futuro ya que se vuelve más común trabajar con adultos mayores y con personas con alguna condición que requiera mayor cuidado a la hora de planificar ejercicio físico, tal es el caso de alguna cardiopatía, donde se deben extremar los cuidados para que la persona realice ejercicio físico de forma segura.

Para situaciones académicas futuras va a ser de gran ayuda, porque hay conocimientos teóricos que se han puesto a prueba y se han visto deficiencias o mejoras que se pueden compartir y comentar con personas con más experiencias, por ejemplo, en la Maestría de Salud Integral que conlleva un curso sobre cardiología.

Referencias

- Balmaceda, C. P. (2013). *Conocimiento y autoaplicación del ejercicio físico y la alimentación saludable en los médicos generales del primer nivel de atención de la región central norte de la caja costarricense del seguro social* [Tesis de Posgrado, Universidad Nacional de Costa Rica.]. Repositorio Ciemhcaivi. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11286/Tesis%208167?sequence=1&isAllowed=y>
- Caja Costarricense del Seguro Social. (22 de mayo del 2023). Cultura Organizacional. CCSA. <https://www.ccss.sa.cr/cultura-organizacional>
- Castro, S. (18 de febrero 2023). Hospital Fernando Escalante Pradilla inaugura moderna unidad de cardiología. *Blog de noticias CCSS*. <https://www.ccss.sa.cr/noticia?v=hospital-fernando-escalante-pradilla-inaugura-moderna-unidad-de-cardiologia>
- Cifuentes, M. N., y Aguirre, S. I. H. (2021). Parámetros antropométricos y su relación con la actividad física en una población adulta. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(9), 723-736. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8094563.pdf>
- Cruz Arias, S. M., Del Valle Constanzo, J. A., y Vallejos Branttes, J. A. (2016). *Efectos de un seguimiento telefónico en pacientes que no pueden asistir a un centro de rehabilitación cardíaca* [Tesis de Grado, Universidad Finis Terrae.]. Repositorio UFT. <https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/307/CRUZ-DEL%20VALLE-VALLEJOS%202017.pdf?sequence=1>
- Evans-Meza, R., Bonilla-Carrión, R., y Pérez-Fallas, J. D. (2020). Tendencias y características de la Mortalidad por Infarto Agudo al Miocardio en Costa Rica de 1970 al 2014. *Población y Salud en Mesoamérica*, 17(2), 92-116. <https://dx.doi.org/10.15517/psm.v17i2.39926>
- Farroñan, G.V.Y., y Valeriano, E. G. J. (2021). *Glucemia y hemoglobina glicosilada en pacientes diabéticos de 30 a 70 años atendidos en el hospital provincial docente belén. Lambayeque. 2018*. [Tesis de postgrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio UNPRG http://repositorio.unprg.edu.pe:8080/bitstream/handle/20.500.12893/10374/Farro%C3%B1an_Gonzalez_Virginia_Yamaly%20y%20Valeriano_Enriquez_Genara_Janet.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García-Hernández, P., Ramón, C. M., Fernández, R. C., Fradejas-Sastre, V., Naya, L. C., y Muñiz, G. J. (2020). Categorización de los programas de prevención y rehabilitación cardíaca en España. *Enfermería en cardiología: revista científica e informativa de la Asociación Española de Enfermería en Cardiología*, (81), 12-20. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7845224.pdf>
- Gochicoa-Rangel, L., Mora-Romero, U., Guerrero-Zúñiga, S., Silva-Cerón, M., Cid-Juárez, S., Velázquez-Uncal, M., y Torre-Bouscoulet, L. (2019). Prueba de caminata de seis minutos: recomendaciones y procedimientos. *NCT Neumología y Cirugía de Tórax*, 78(S2), 164-172. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=90051>
- León Regal, M. L., González Otero, L. H., Morffi Crespo, A., Figueredo López, A., Ramírez Porras, E., & Fernández de Paz, L. (2022). Relaciones fisiopatológicas entre la hiperreactividad cardiovascular, la obesidad y el sedentarismo. *Revista Finlay*, 12(1), 77-84. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-24342022000100077&script=sci_arttext&lng=en
- Meléndez, K. (17 de febrero de 2023). Hospital Fernando Escalante Pradilla inaugura moderna unidad de cardiología. <https://costaricamedios.cr/2023/02/17/hospital-fernando-escalante-pradilla-inaugura-moderna-unidad-de-cardiologia/>

- Mendieta Torres, M., Castro Moreira, G., Santana Bailón, X., Posligua Anchun-dia, J., Arteaga Castro, Y., y Sancan Zambrano, C. (2020). Riesgo cardiovascular y rehabilitación cardíaca de pacientes cardiopatas. *RECIMUNDO*, 4(1), 442-452. <http://recimundo.com/index.php/es/article/view/773>
- Moraga, R. C., y Soto, F. J. D. (2021). Prescripción de ejercicio durante la rehabilitación cardíaca de pacientes con Insuficiencia Cardíaca. *Revista Costarricense de Cardiología*, 23(1), 21-27. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41422021000100021&lng=en&tlng=e
- Municipalidad de Pérez Zeledón. [Municipalidad de Pérez Zeledón]. (5 de octubre 2021). Pérez Zeledón, 90 aniversario. *Reseña histórica Hospital Escalante Pradilla* [Video]. Facebook. <https://fb.watch/k43FV1RTTY/>
- Ovalle, D. O., y Chamorro, G. M. (2022). Efecto de la Rehabilitación Cardiovascular Basada en Ejercicio en Fase de Mantenimiento sobre Fitness Cardiorrespiratorio en Adultos con Enfermedad Cardiovascular. Revisión Sistemática. *Kinesiología*, 41(3), 172-185. https://www.researchgate.net/profile/Magdalena-Chamorro-Gine/publication/364337314_Efecto_de_la_Rehabilitacion_Cardiovascular_basada_en_Ejercicio_en_Fase_de_Mantenimiento_sobre_Fitness_Cardiorrespiratorio_en_Adultos_con_Enfermedad_Cardiovascular_Revisi%C3%B3n_Sistem%C3%A1tica/links/634b1c7476e39959d6c50e14/Efecto-de-la-Rehabilitacion-Cardiovascular-basada-en-Ejercicio-en-Fase-de-Mantenimiento-sobre-Fitness-Cardiorrespiratorio-en-Adultos-con-Enfermedad-Cardiovascular-Revisi%C3%B3n-Sistem%C3%A1tica.pdf
- Penko, A. L., Barkley, J. E., Koop, M. M., & Alberts, J. L. (2017). Borg scale is valid for ratings of perceived exertion for individuals with Parkinson's disease. *International journal of exercise science*, 10(1), 76. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5213192/>
- Robledo, D., Eugenin, M., y Bravo, J. (2019). *Experiencias de pacientes con infarto agudo al miocardio y posterior rehabilitación cardíaca en el hospital padre hurtado* [Tesis de licenciatura, Universidad del Desarrollo]. Repositorio UDD. <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/2b8828a0-1240-4a86-9f2e-3a6f670c972e/content>
- Sánchez, M. Y. (2020). *Herramienta Canva para mejorar la creatividad en estudiantes de primer año en informática en la IE Simón Bolívar*. [Tesis de Bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Usil. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/486d9245-03e7-41ad-8d60-b0901f866bf5/content>
- Senén, A. B., Sierra, C. M., y Brejano, M. G. (2017). Actualización en rehabilitación cardíaca y prevención secundaria. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(37), 2232-2242. <http://residenciamflapaz.com/Articulos%20Residencia%2017/102%20Actualizaci%C3%B3n%20en%20rehabilitaci%C3%B3n%20cardi%C3%ADaca%20y%20prev%20MEDICINE%2006-17.pdf>
- Soto, P., Masalan, P., y Barrios, S. (2018). La educación en salud, un elemento central del cuidado de enfermería. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 29(3), 288-300. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864018300543>
- Valdivieso, M. E. (2019). *Técnica dinámica grupal en la comunicación oral en estudiantes de primaria de la IE 5166 Bella Aurora-2018*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/30667/Valdivieso_GM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Veloza, L., Jiménez, C., Quiñones, D., Polanía, F., Pachón-Valero, L. C., y Rodríguez-Triviño, C. Y. (2019). Variabilidad de la frecuencia cardíaca como factor predictor de las enfermedades cardiovasculares. *Revista Colombiana de Cardiología*, 26(4), 205-210.

Anexos

Anexo #1 Cartas de aceptación



CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL
Hospital Dr. Fernando Escalante Pradilla
Consejo Académico Local
Teléfono: 2785-0700 ext. 1004
Correo electrónico: calocalhep@ccss.sa.cr

HEP- CAL- 40- 2023
23 de junio de 2023

Licenciado
Héctor Fonseca Schmidt -Docente a Cargo
UNIVERSIDAD NACIONAL

ASUNTO: RESPUESTA A SOLICITUD DE REALIZACIÓN DE HORAS TCU.

Reciba un cordial saludo. Acuso recibo de su solicitud, a fin de que la estudiante Ruddy Alejandro Sánchez Duarte , cédula 1-1576-0418, realice Trabajo Comunal Universitario (TCU) que consta de 120 horas.

1. Me permito comunicar nuestra autorización para la realización de dicho TCU y el mismo se llevará a cabo en la Jefatura de Medicina (en el área de Cardiología) de este centro.

Esperamos que con esta oportunidad la joven pueda enriquecer los conocimientos y su formación profesional.

Requisitos de Solicitud TCU

- * Adjuntar programa de actividades
- * 2 copias de póliza
- * 2 copias de cédula
- * 2 fotos Tamaño pasaporte
- * Contar con las Vacunas al día completas.

Quedamos a su disposición ante cualquier consulta.

Consejo Académico Local
CARLOS EMILIO ARGUELLO
CASTRO (FIRMA)
Firmado digitalmente por
CARLOS EMILIO ARGUELLO
CASTRO (FIRMA)
Fecha: 2023.06.23 11:19:59
-06'00'
Dr. Carlos Argüello Castro
Coordinador CAL-HEP

CAC/mlb
C.c. Archivo



Heredia, 7 junio del 2023



Dra. Joicy Solís Castro
Directora General
Hospital Dr. Fernando Escalante Pradilla
Caja Costarricense de Seguro Social

Por este medio hago constar que el estudiante Ruddy Alejandro Sánchez Duarte cédula 115760418 va a realizar un proyecto de Graduación como parte de su proyecto de Graduación de la Licenciatura en Educación Física con énfasis en Salud de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional bajo la modalidad de Práctica Dirigida en unidad de cardiología Rehabilitación Cardíaca.

Soy el docente a cargo del curso Modalidades de Graduación de dicha Licenciatura en la Sede Brunca de la Universidad Nacional, quedo atento a cualquier consulta sobre este proceso que iniciamos.

Atentamente

HECTOR FONSECA SCHMIDT (FIRMA)
PERSONA FÍSICA, CPF-01-0653-0679.
Fecha declarada: 07/06/2023 12:29:12 PM
Esta es una representación gráfica únicamente,
verifique la validez de la firma.

M. Sc. Héctor Fonseca Schmidt
hector.fonseca.schmidt@una.cr

Académico CIEMHCAVI, Sede Brunca

Universidad Nacional.



Anexo #2: Bitácora de la persona Practicante



Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

Bitácora Práctica Dirigida

Promoción de Ejercicio Físico y hábitos saludables en la Unidad Especializada de Rehabilitación Cardíaca en el Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón
Título de la práctica

Ruddy Alejandro Sánchez Duarte

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Tabla 1. Bitácora de Práctica Dirigida

Fecha		Población impactada	Materiales y recursos	procedimiento	Resultados y observaciones	Problemas y soluciones	Horas contacto	Conform de pers tutora/ supervis
20/09/2023	Cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardíaca del HEP P.Z	Presentación Video beam Conos Bandas de resistencia Equipo de toma de signos Telemetría. Conos. Cronometro.	Charla 1 PC6M Taller de ejercicios 1	Estas personas andan en busca de ayuda la gran mayoría están dispuestos a aprender para cambiar sus hábitos, aunque a veces es difícil que logren concientizar esto como deberían, siempre tratan de hacer cambios en sus vidas, adoptar el ejercicio como parte de su día a día, tratan de asistir a sus citas, para las charlas, talleres, entre otros, personas que son de zonas muy lejanas y hacen el esfuerzo por llegar al hospital	Uno de los problemas fue que la primera semana se habló de observar y ver el trabajo que se realizaba, pero no fue así, de una vez la persona supervisora proporcionó indicaciones de actividades por realizar y la solución fue enfrentar el día con la mejor disposición.	5	



UNA
CIEMHCAVI

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

21/09/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z		Entrevista	La entrevista es una forma de obtener la mayor información posible de la persona, es necesario tomar el tiempo para conversar y saber si es una persona que está dispuesta a hacer cambios en su vida.	Las preguntas se realizan sin un orden lógico, posterior a esto se hicieron ajustes y se estableció un orden para las siguientes entrevistas.	5	<i>Naed Aueran</i>	
26/09/2023	Promover la práctica regular y sistemática de ejercicio físico de los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón.	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Presentación Video beam Equipo de toma de signos Telemetría Conos. Cronometro.	Charla 2 Taller de relajación	Aunque las instalaciones de Cardiología son nuevas, aún falta las instalaciones propias de rehabilitación cardiaca se espera que esa etapa se realice en los próximos años, para poder brindar un mejor servicio.	No hubo ningún problema en este día	5	<i>Naed Aueran</i>	
28/09/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Equipo de toma de signos Telemetría Conos. Cronometro.	PC6M	El trato de los profesionales fue excelente, buscan enseñar a los demás lo máximo posible y darle la confianza para que trabaje como si fuera uno más del equipo, esto fue de mucho aprovechamiento porque se tenía un respaldo y confianza que todo profesional necesita.	Había muchas personas por aplicar las PC6M estás personas debían esperar a que se atendiera de uno en uno, se dividieron los roles y se pudo ir atendiendo a más personas en un solo momento.	5	<i>Naed Aueran</i>	

CIEMHCAVI

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



UNA
CIEMHCAVI





Modelo TFG.05.

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

29/09/2023	Educar a los participantes sobre los hábitos saludables de sueño, alimentación y actividad física de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Equipo de toma de signos.	Día del Corazón Toma de signos	El impacto de ver muchas personas conocidas con problemas del corazón, incluso personas que toda su vida han trabajado en el campo, que han sido activos físicamente, pero que tal vez estaban sometidos a mucho estrés, malos hábitos de comida hacen entender que un programa de rehabilitación cardiaca debe tener todos sus componentes y a todos sus profesionales para poder tener el impacto que se requiere	No fue un día con problemas, pero si de mucho trabajo, se tomaron signos de muchas personas que transitaban por el parque de Pérez Zeledón y se les brindo información importante para que cuiden de su salud.	8	
02/10/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Equipo de toma de signos Telemetría Conos. Cronometro.	Entrevista PC6M	Una de las grandes limitaciones es que solo se disponía de 3 horas en la mañana y 2 horas en la tarde, por lo cual la cantidad de personas que se atendía era muy pequeña y las listas de espera que hay son bastante largas	No hubo ningún problema en este día	5	

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida




03/10/2023	Cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Presentación Video beam Equipo de toma de signos Telemetría Conos, Cronometro.	Charla 3 PCM	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día	5	 
04/10/2023	Promover la práctica regular y sistemática de ejercicio físico de los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón.	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Bandas de resistencia Equipo toma de signos telemetría	Taller de ejercicios 2	Entender que en rehabilitación no solo se necesita de una persona con conocimientos y ya, sino que se necesita alguien con empatía, con sensibilidad y con muchas ganas de ayudar, porque estas personas vienen por una segunda oportunidad para mejorar su calidad de vida, necesitan ser escuchados y apoyados, porque en muchos casos sus familiares no les dan el respaldo que se necesita.	No hubo ningún problema en este día	5	 



06/10/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Equipo toma de signos. Telemetría Conos. Cronometro.	PC6M Trabajo Administrativo	La institución viene empezando con el programa de rehabilitación cardiaca, lamentablemente no es un programa completo, con la cantidad de profesionales que se necesita, pero las personas que están laborando ahí tratan de hacer lo mejor posible, esforzándose dentro de sus posibilidades para ayudar a las personas que asisten a esta unidad de rehabilitación	No hubo ningún problema en este día	5	Marel Alvaran	
10/10/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Equipo toma de signos. Telemetría Conos. Cronometro	PC6M Trabajo Administrativo	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día	5	Marel Alvaran	
12/10/2023	Educar a los participantes sobre los hábitos saludables de sueño, alimentación y actividad física de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Presentación Video beam	Charla 4 Trabajo Administrativo	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	Marel Alvaran	



16/10/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Equipo toma de signos. Telemetría Conos. Cronometro	PC6M Entrevistas	No solo había personas adultas mayores, sino que personas de edades similares a la mía, incluso un compañero del colegio con 3 infartos al miocardio, esto fue sumamente preocupante y proporcionó una motivación para ser aún más estricto con la alimentación, con el sueño, con el uso de azúcares y sales.	El problema de este día fue la preocupación por mi propia salud, saber que una persona de prácticamente mi edad estaba en cardiología por varios infartos es realmente preocupante.	5	<i>Harold Alvarez</i>	<i>[Signature]</i>
17/10/2023	Cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Presentación Video beam Conos Equipo de toma de signos Telemetría.	Charla 5 PC6M	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	<i>Harold Alvarez</i>	<i>[Signature]</i>
18/10/2023	Cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Presentación Video beam Conos Bandas de resistencia Equipo de toma de signos Telemetría.	Charla 6 Taller de ejercicios 3	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	<i>Harold Alvarez</i>	<i>[Signature]</i>

19/10/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Equipo de toma de signos Telemetría. Conos.	PC6M	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	Hand Alvaran	
20/10/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z		Entrevistas	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	Hand Alvaran	
24/10/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Equipo de toma de signos Telemetría. Conos.	PC6M Entrevistas	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	Hand Alvaran	



UNA
CIEMHCAVI

Modelo TFG.05.

Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

25/10/2023	Cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Presentación Video beam Conos Equipo de toma de signos Telemetría.	Charla 7 PC6M	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	<i>David Alvarado</i>	<i>[Signature]</i>
30/10/2023	Cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Presentación Video beam Conos Equipo de toma de signos Telemetría.	Charla 8 PC6M Entrevistas	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	<i>David Alvarado</i>	<i>[Signature]</i>
31/10/23	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Conos Equipo de toma de signos Telemetría.	PC6M Entrevistas	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.		<i>David Alvarado</i>	<i>[Signature]</i>

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

02/11/2023	Cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardíaca del HEP P.Z	Presentación Video beam Conos Equipo de toma de signos Telemetría.	Charla 9 PC6M	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	<i>Mario Alvarado</i>	<i>[Signature]</i>
03/11/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardíaca del HEP P.Z	Conos Equipo de toma de signos Telemetría.	PC6M Entrevistas	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	<i>Mario Alvarado</i>	<i>[Signature]</i>
06/11/2023	Educación a los participantes sobre los hábitos saludables de sueño, alimentación y actividad física de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardíaca del HEP P.Z	Presentación Video beam.	Charla 10 Entrevistas	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	<i>Mario Alvarado</i>	<i>[Signature]</i>







UNA
CIEMHCAVI

Modelo TFG.05.
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

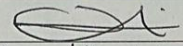
07/11/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardíaca del HEP P.Z	Conos Equipo de toma de signos Telemetría.	PC6M	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	<i>David Álvarez</i>	
08/11/2023	Promover la práctica regular y sistemática de ejercicio físico de los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón.	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardíaca del HEP P.Z	Bandas de resistencia Equipo de toma de signos Telemetría. Equipo de VO2máx	Taller de ejercicios 4 Pruebas de VO2máx	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	Se realizó una prueba de VO2máx en banda, en esta ocasión el evaluado fui yo, y fue muy interesante realizar la prueba y saber cómo está mi capacidad aeróbica.	5	<i>David Álvarez</i>	

CIEMHCAVI
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

09/11/2023	Realizar las pruebas físicas necesarias para obtener datos para la prescripción de ejercicio físico en los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Conos Equipo de toma de signos Telemetría. Equipo de VO2máx	PC6M Pruebas de VO2máx	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	En esta ocasión evaluamos a otros compañeros, se procedió a manipular el equipo y aprender como se procede, a pesar de que fue un solo día, la experiencia fue enriquecedora, sobre todo porque se contaba con la asesoría de los técnicos especializados en manejar el equipo.	5	 <i>Harold Alvaran</i>
15/11/2023	Cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardiaca del HEP P.Z	Presentación Video beam Conos Equipo de toma de signos Telemetría.	Charla 11 PC6M	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	5	 <i>Harold Alvaran</i>

16/11/2023	Cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardíaca del HEP P.Z	Presentación Video beam Conos Equipo de toma de signos Telemetría.	Charla 12 PC6M	Se cumplió con el objetivo satisfactoriamente.	No hubo ningún problema en este día.	4	<i>Mard Alvaroz</i>	
20/11/2023	Cooperar con la prescripción de ejercicios físicos y la promoción de hábitos saludables para los pacientes de la Unidad Especializada de Cardiología del Hospital Fernando Escalante Pradilla en Pérez Zeledón	Pacientes adultos y adultos mayores con alguna condición cardíaca del HEP P.Z	Presentación Video beam Conos Equipo de toma de signos Telemetría.	Charla 13 PC6M	La fisioterapeuta tuvo muchas vacaciones, por lo cual se tenían muchos días sin asistir a realizar la práctica, esto afectaba la continuidad de la práctica y postergo mucho el tiempo para completar las horas	No hubo ningún problema en este día.	4	<i>Mard Alvaroz</i>	

Nombre y Firma Conforme persona tutora:


Luis Alberto Rojas Campos

Anexo

#3:

Fotos

de

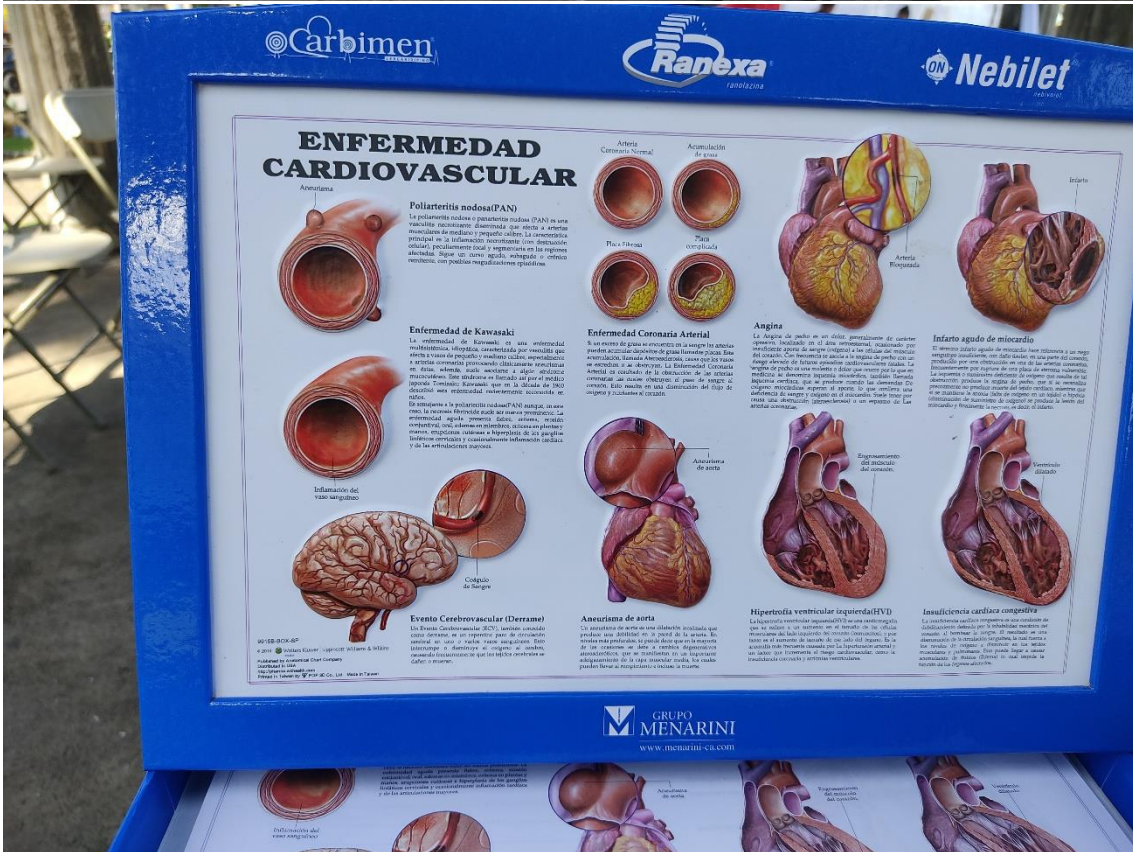
evidencia



















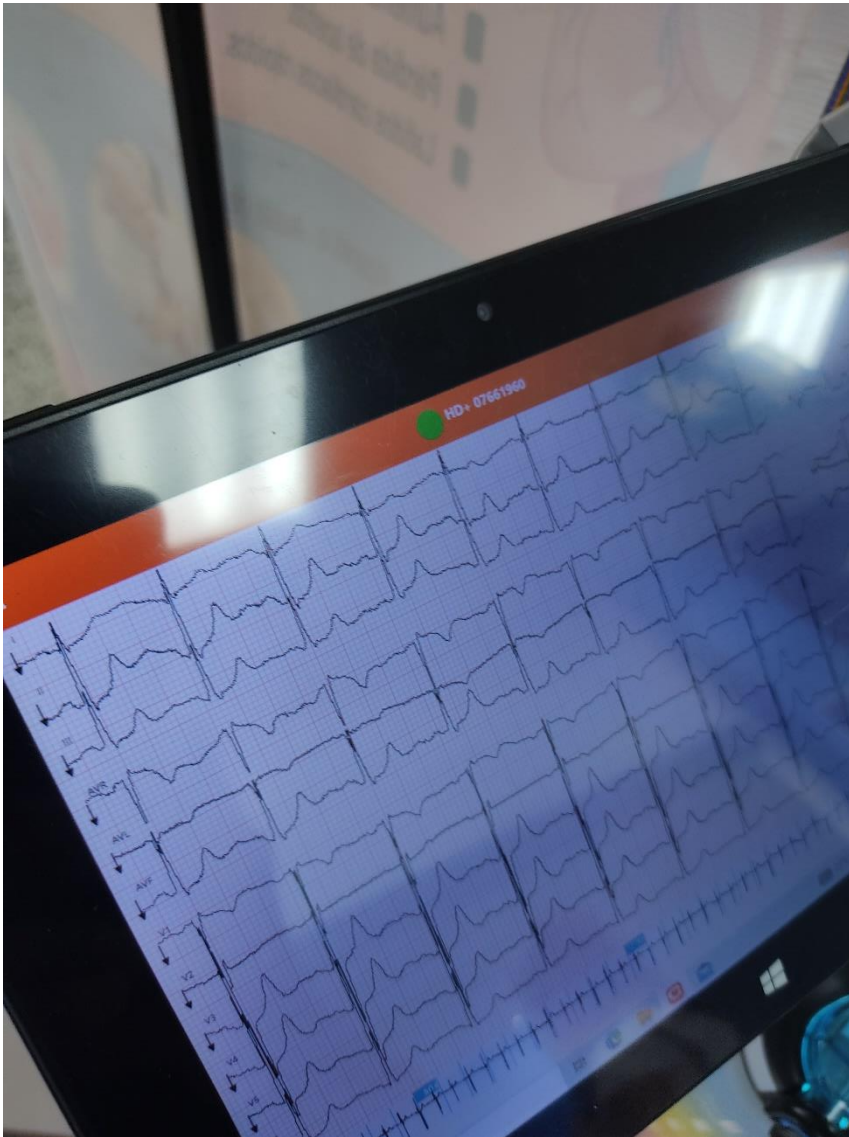
Nombre:	SANCHEZ MORA VICTOR	CEDULA:	104290623	PA	145/75
				FC	67
DISTANCIA:	295	VO2MAX:	9,48	SO	98
EDAD:	70	% TRABAJO	9,48	PA	177/72
PESO:	66,7	METS:	2,71	FC	84
TALLA:	170	VELOCIDAD M	2,23	SO	97
PASfinal:	177	VELOCIDAD M	1,12	PA	134/75
FCMaX:	84	FC TRABAJO:	150,00	FC	74
Fc Rep:	67	CARGA WATS	15,30	SO	97
IMC:	23,08	INCLINACION	38,98	METROS	295
velocidad MF	49,17	INCLINACION	-70,35	DP	14868
Velocidad Mf	1,83			METS	2,71
Doble Producc	14868			VOMAX	9,48
				BORG	4
				ANGINA	1
				DISNEA	0
					CANCION
					FATIGA
					MAREOS
					CRIOFORI

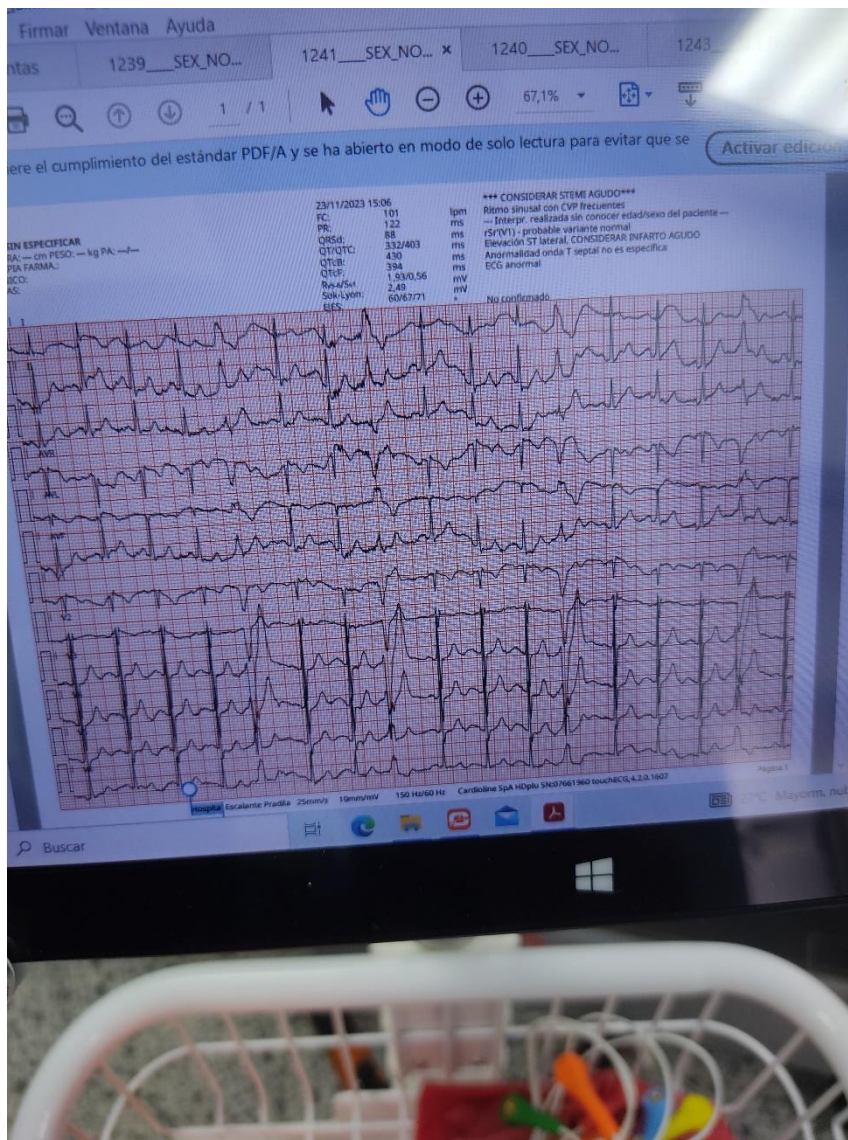




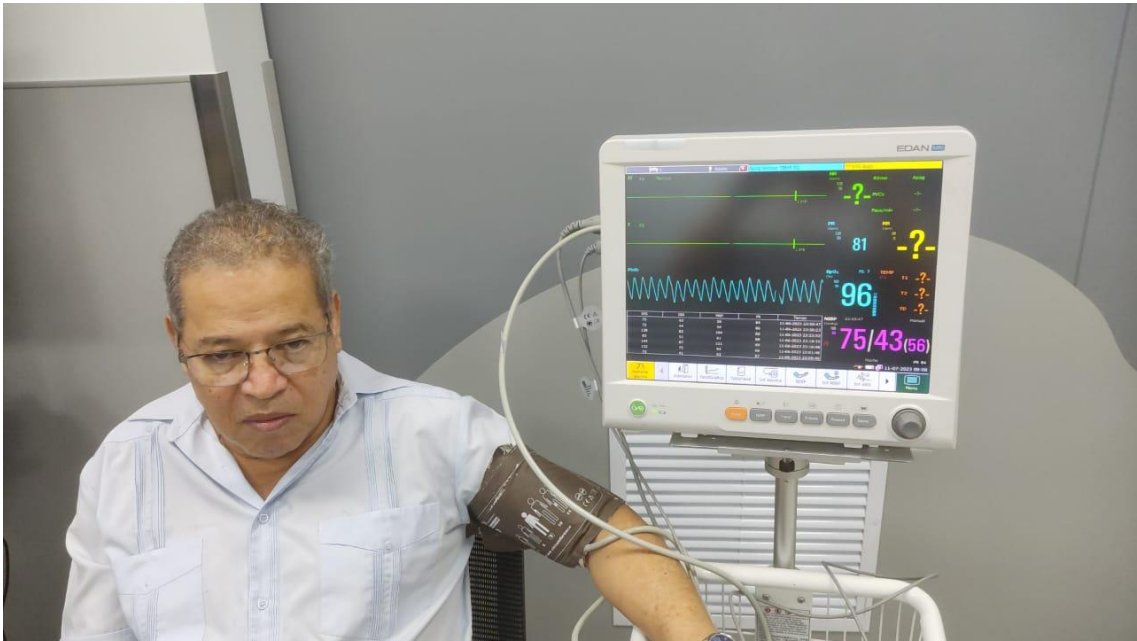


















ESCALA DE BORG

0 Reposo



1 Muy Ligero



2



3 Ligero



4 Moderado



5 Algo Duro



6 Duro

7



8 Muy Duro

9



Extremadamente

10 Duro

ESCALA DE BORG

0	Reposo	
1	Muy Ligero	
2		
3	Ligero	
4	Moderado	
5	Algo Duro	
6	Duro	
7		
8	Muy Duro	
9	Extremadamente	
10	Duro	

Material desarrollado



Manual de ejercicios

Por: Ruddy Sánchez Duarte

Ejercicios de movilidad articular

Consisten en la capacidad de movimiento que presentan nuestras articulaciones (hombros, caderas, rodillas, etc). Las articulaciones son como engranajes que comunican partes del cuerpo y funciones y, por lo tanto, son los responsables del buen funcionamiento del cuerpo.



1.Cabeza atras- adelante



2.Cabeza derecha- izquierda



3.Rotación de hombros



4.Flexión-extensión de codos



5. Abriendo y cerrando puño



6. Rotación de cadera



7. Flexión y extensión de rodilla



8. Flexión-extensión de tobillos



Calentamiento

1. Frankenstein



2. Brazada de natación



3. Reverencias en Silla



4. Flexión-extensión de codos



Ejercicios de resistencia

1. Press de hombro con liga



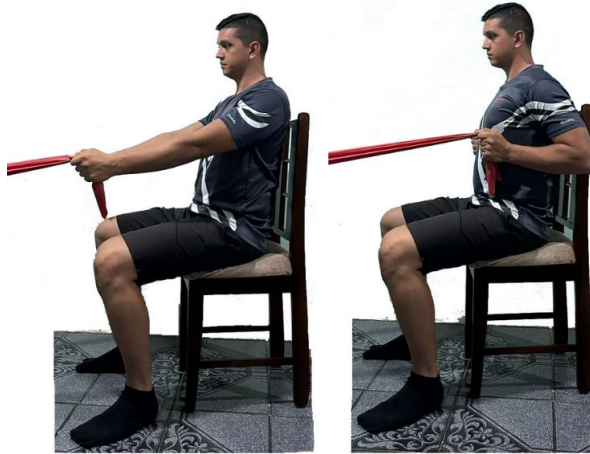
1. Colocar un pie sobre un extremo de la liga de resistencia.
2. Sujetar la liga de resistencia con una mano.
3. Subir el brazo por encima de la cabeza en línea recta.
4. Mantener siempre los glúteos tallados.

2. Remos con liga

1. Colocarse viendo al piso con la espalda recta y los glúteos hacia la pared.
2. Sujetar la liga de resistencia con ambas manos.
3. Jalar las ligas con los codos pegados al cuerpo.
4. Mantener el abdomen tallado.



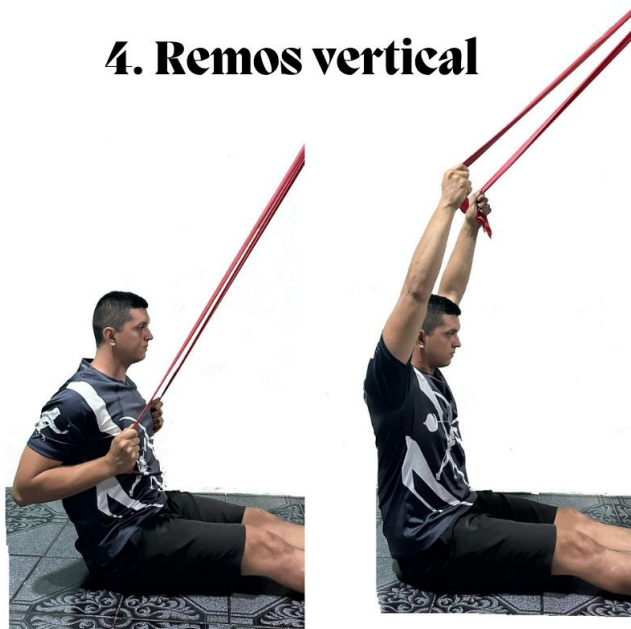
3. Remo sentado



1. Sentarse en la silla con la espalda recta(sacando pecho).
2. Colocar la Liga de resistencia a una estructura fija a nivel del abdomen donde no se vaya a safar.
3. Jalar las ligas con los codos pegados al cuerpo.
4. Mantener el abdomen tallado.

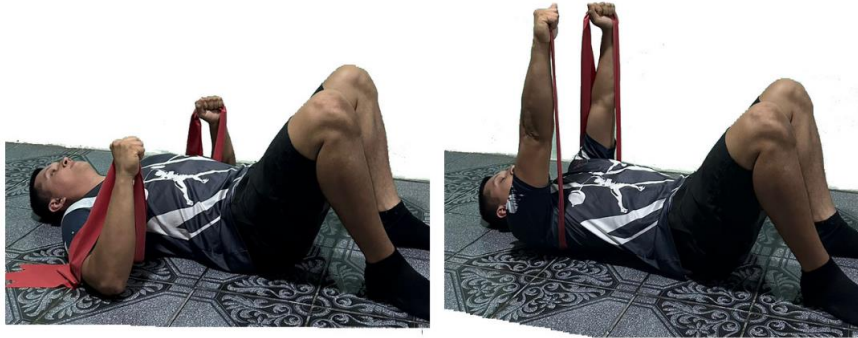
1. Sentarse en el suelo o en una silla, con la espalda recta(sacando pecho).
2. Colocar la Liga de resistencia a una estructura fija a nivel superior donde no se vaya a safar.
3. Jalar las ligas con los codos pegados al cuerpo.
4. Mantener el abdomen tallado.

4. Remos vertical

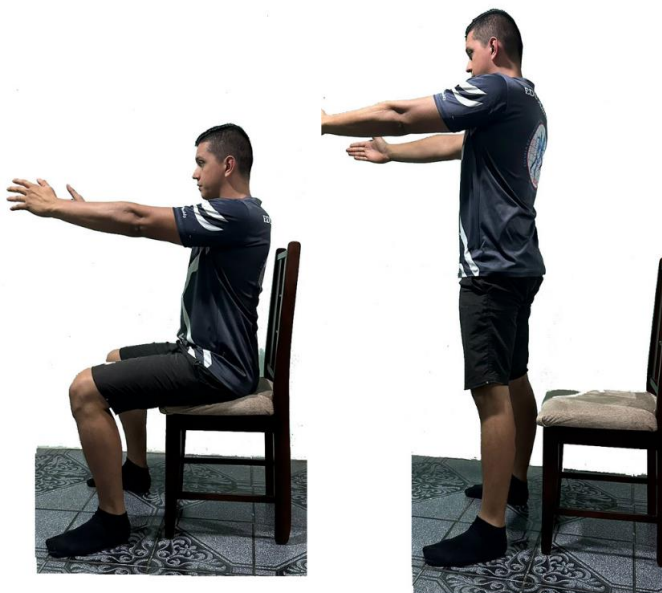


5. Press de pecho con liga

1. Acostarse boca arriba, piernas recogidas.
2. Colocar la liga en el suelo, prensandola con la espalda, a nivel de las axilas.
3. Empujar la liga de resistencia hacia arriba, quedando los brazos extendidos, luego llegar los codos al suelo y repetir.



6. Sentadilla con silla



1. Brazos extendidos al frente, piernas un poco más abiertas del ancho de las caderas.
2. Sentarse por completo en la silla, con la espalda recta.
3. Bajar despacio
4. Si lo necesita, buscar algo para apoyarse y no perder el equilibrio

7. Peso muerto con liga

1. Los pies al ancho de las caderas, majar la liga de resistencia con los pies.
2. Ponerse de pie totalmente erguido, cuando va a bajar buscar que la cadera vaya hacia atrás como si quisiera tocar la pared o lo que tenga a sus espaldas.
3. Las rodillas se flexionan muy ligeramente.



8. Elevación pélvica

1. Acortarse boca arriba, con las piernas recogidas.
2. Subir la cadera todo lo que pueda
3. Mantener la cabeza relajada.



9. Abductores con liga, movimiento de pies

1. Colocar la liga de resistencia arriba de las rodillas.
2. Sentarse en la silla con los pies al ancho de las caderas.
3. Abrir las piernas todo lo que se pueda,arrastrando los pies en el suelo.



10. Abductores con liga, sin movimiento de pies.

1. Colocar la liga de resistencia arriba de las rodillas.
2. Sentarse en la silla con los pies al ancho de las caderas.
3. Abrir las piernas todo lo que se pueda,dejando los pies en el mismo lugar.



Anexo #6 Carta Certificada por la institución de la finalización de la practica



CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL
Hospital Dr. Escalante Pradilla, Jefatura de Medicina
Teléfono: 2785-0700 ext 1100
jfbrenesc@ccss.sa.cr mavalveo@ccss.sa.cr

HEP-DG-MED-0169-2024
Febrero 15, 2024

**COMISION DE TRABAJOS FINALES DE GRADUACION
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
UNIVERSIDAD NACIONAL**

Con la finalidad de hacer de su conocimiento que el estudiante Ruddy Sánchez Duarte cédula 115760418 alumno de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida.

Culmino su práctica TCU en la nuestra institución (inicio 20 de setiembre del 2023 y finaliza el 20 de noviembre del 2023), en el área de cardiología en el horario de las 8 am a 4 pm. Durante este proceso fue acompañado y orientado por la Funcionaria Mariel Alvarado técnica en Electrocardiograma con maestría en ciencias del movimiento, correo maalvarab@ccss.sa.cr, teléfono 87229141.

Jefatura Medicina

JOSE
FERNAND
O BRENES
CHAVES
(FIRMA)

Firmado
digitalmente por
JOSE FERNANDO
BRENES CHAVES
(FIRMA)
Fecha:
2024.02.15
14:53:08 -06'00'

Dr. Fernando Brenes Chávez
Jefatura