

Desembre 2017

# Un cop d'ull al Consorci Sanitari del Maresme

CONSORCI SANITARI  
DEL MARESME



**Eulogio Pleguezuelos, metge rehabilitador, és el responsable del Programa de Rehabilitació Cardíaca, que l'any vinent celebrarà el seu quinzè aniversari, i que va ser pioner a Catalunya en oferir una recuperació integral a les persones que han patit un infart o tenen alguna altra malaltia del cor.**

## Ignacio Bermúdez (44 anys): "Després de l'infart tenia por a fer esforços"

Fa dos mesos vaig començar el programa de rehabilitació, que m'ha donat molta tranquil·litat. Vaig al gimnàs de l'Hospital de Mataró tres dies a la setmana, i faig sessions personalitzades que inclouen exercicis aeròbics i de musculació.



Primer em van fer una prova d'esforç per valorar la intensitat i el nombre de sessions que necessito per aconseguir que el meu cor recuperi un ritme normal. L'arribada d'oxigen al cor i la freqüència cardíaca sempre estan monitoritzades, per tant, sé en tot moment el límit del meu cor.

La propera prova d'esforç la tinc el 15 de desembre. Si tot surt bé, podré tornar a treballar i a fer vida normal.

**Millora la teva salut... caminant 30 minuts cada dia, deixant de fumar i seguint una dieta equilibrada. Només amb això, pots reduir en un 90% la probabilitat de patir un infart.**

**Sabies que... el programa de rehabilitació cardíaca ofereix un servei integrat i personalitzat?**

### Com funciona?

Control periòdic del pacient



1

Durada aprox. del programa: 8-14 sessions



Es recepta un programa personalitzat d'activitat física

5



2



Promoció d'hàbits de vida saludables



Valoració psicològica

4

3

Entrenament físic individual



## 15 anys reparant cors



L'Hospital de Mataró és un dels pocs centres que té un programa de rehabilitació cardíaca.

## Principals beneficis de la rehabilitació cardíaca



Baixa el risc de patir un segon infart: del 28% al 10%



Es redueix la mortalitat dels pacients en un 31%



Cal prendre menys medicaments

Elimina la por a fer vida normal

## L'angina de pit i l'infart de miocardi, freqüents al Maresme

Més de 12.400 maresmencs tenen antecedents d'aquestes malalties



## Les malalties cardiovasculars, primera causa de mort a Catalunya

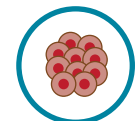
altres causes 30,5%



malalties del sistema respiratori: 10,5%



malalties del sistema circulatori: 31%



càncer 28%



## A prop teu

www.csdm.cat  
Tel. 93 741 77 00  
comunicacio@csdm.cat

1.600 professionals | 12 centres

Tots els nivells d'atenció sanitària:

- 3 centres d'atenció primària + 5 consultoris locals
- 1 hospital d'aguts
- 1 hospital sociosanitari
- 1 residència geriàtrica assistida
- 1 centre especialitzat en salut mental

I també:

- Neonatologia
- Hospitalització i atenció a domicili
- Hospitals de dia (120 places)
- Programa pacient expert
- Cures paliatives i PADES