MÉTODO ACTITUDFIT REHAB

Rehabilitación Funcional Avanzada

PROGRAMA CARDIORRESPIRATORIO

Recuperar la capacidad cardiorrespiratoria no consiste únicamente en respirar mejor o cansarse menos. Significa volver a moverse, realizar las actividades de la vida diaria y afrontar el esfuerzo con mayor seguridad, confianza y autonomía.

En ActitudFit entendemos la rehabilitación cardiorrespiratoria como un proceso clínico, activo y progresivo, donde la fisioterapia permite valorar, tratar y preparar a la persona, y el ejercicio terapéutico se convierte progresivamente en la herramienta principal para mejorar la función respiratoria, la tolerancia al esfuerzo y la capacidad física.

Nuestro objetivo es ayudarte a mejorar progresivamente tu respuesta ante el esfuerzo, recuperar capacidad funcional y desarrollar la fuerza, la resistencia y la autonomía necesarias para tu vida diaria.

Porque recuperarse no es solo reducir los síntomas: es volver a realizar tus actividades con mayor capacidad, seguridad y confianza.

¿QUÉ ES EL MÉTODO ACTITUDFIT REHAB?

El Método ActitudFit Rehab es un proceso estructurado de recuperación funcional que integra valoración y diagnóstico fisioterápico, tratamiento individual, rehabilitación activa mediante ejercicio terapéutico e integración progresiva al ejercicio físico.

- ✓ Mejorar el control y la eficiencia respiratoria.
- ✓ Aumentar progresivamente la tolerancia al esfuerzo y la capacidad física.
- ✓ Mejorar la coordinación entre respiración y movimiento.
- ✓ Desarrollar fuerza, resistencia y capacidad funcional.
- ✓ Favorecer una mayor autonomía, seguridad y confianza durante las actividades de la vida diaria.

Para que una rehabilitación sea eficaz, no basta con aplicar ejercicios o tratamientos de forma aislada.

En ActitudFit estructuramos el proceso desde el primer día, siguiendo una secuencia lógica y clínica que garantiza seguridad, personalización y resultados reales.

EL MÉTODO ACTITUDFIT REHAB

¿Cómo empieza y cómo se estructura tu recuperación?

Para que una rehabilitación sea realmente eficaz, es necesario comprender el problema, abordar las necesidades clínicas iniciales y construir progresivamente las capacidades necesarias para recuperar movimiento, función y autonomía.

Para ello, estructuramos la recuperación mediante diferentes fases conectadas entre sí, desde la valoración y el tratamiento fisioterápico hasta la rehabilitación activa mediante ejercicio terapéutico y la integración progresiva al ejercicio físico.

- **REHAB PASIVO:**

- **Fase 1. Valoración, tratamiento inicial y diagnóstico fisioterápico.**

  Bono de 1 sesión
  Duración: 60 minutos

Esta primera sesión constituye el punto de partida del programa. Antes de iniciar la rehabilitación activa, realizamos una valoración completa para conocer el estado clínico y funcional de la persona, identificar las limitaciones respiratorias, cardiovasculares o relacionadas con el esfuerzo y establecer el recorrido terapéutico más adecuado.

Incluye:

- ✓ Historial clínico y antecedentes relevantes.
- ✓ Análisis de los síntomas, las limitaciones y su repercusión en la vida diaria.
- ✓ Valoración de la respiración, la movilidad torácica y la respuesta funcional.
- ✓ Diagnóstico fisioterápico funcional.
- ✓ Aplicación de las primeras estrategias o técnicas de tratamiento cuando estén indicadas.
- ✓ Definición inicial del plan de recuperación.

- **Fase 2. Tratamiento fisioterápico específico**

  Bono de 4 sesiones
  Duración: 60 minutos o 30 minutos por sesión

La necesidad de continuar con un tratamiento fisioterápico específico dependerá de la valoración inicial, del estado clínico y funcional y de las necesidades individuales de cada persona.

No todas las personas necesitarán realizar esta fase antes de comenzar ActitudFit Rehab Activo. Cuando el estado de la persona lo permita, podrá iniciar directamente el programa de rehabilitación activa después de la valoración inicial.

Cuando existan limitaciones respiratorias, cardiovasculares o funcionales que requieran una intervención fisioterápica específica, podrá establecerse un plan de tratamiento individual, de forma previa o simultánea al programa de ejercicio terapéutico.

Este tratamiento puede tener como objetivos:

- ✓ Mejorar el control y la eficiencia respiratoria.
- ✓ Favorecer una ventilación más eficaz y reducir el trabajo respiratorio cuando exista alteración.
- ✓ Mejorar la movilidad torácica y la coordinación entre respiración y movimiento.

- ✓ Reducir la sensación de disnea o fatiga asociada a la actividad.
- ✓ Mejorar progresivamente la tolerancia al esfuerzo.
- ✓ Favorecer una respuesta cardiorrespiratoria más eficiente y segura durante el movimiento.
- ✓ Facilitar la incorporación o progresión en el ejercicio terapéutico de forma individualizada y controlada.

El tratamiento fisioterápico no sustituye al ejercicio terapéutico ni constituye necesariamente una fase previa obligatoria. Su función es abordar las necesidades clínicas específicas cuando estén presentes y facilitar el desarrollo de un proceso de rehabilitación activa, progresiva y segura.

La duración, la frecuencia y el tipo de intervención se determinarán de forma individualizada según la valoración inicial, la evolución y las necesidades de cada persona.

- **REHAB ACTIVO:**

- **Fase 3. Programa ActitudFit Rehab Activo**

Programa de rehabilitación funcional mediante ejercicio terapéutico. En esta fase, el ejercicio terapéutico individualizado, guiado y progresivo se convierte en la herramienta principal para mejorar la función respiratoria, la tolerancia al esfuerzo, la capacidad física y la autonomía.

El programa se adapta al estado clínico y funcional, la etapa de recuperación, las necesidades y la evolución individual de cada persona.

ActitudFit Rehab Activo está diseñado para:

- ✓ Mejorar el control respiratorio y la coordinación entre respiración y movimiento.
- ✓ Aumentar progresivamente la tolerancia al esfuerzo y la capacidad cardiorrespiratoria.
- ✓ Desarrollar fuerza, resistencia y capacidad funcional.
- ✓ Mejorar la respuesta ante las actividades de la vida diaria.
- ✓ Construir autonomía, seguridad y confianza frente al movimiento y el esfuerzo.

A través de un trabajo estructurado, progresivo y supervisado, la persona desarrolla las capacidades respiratorias, físicas y funcionales necesarias para afrontar el movimiento y el esfuerzo con mayor seguridad, confianza y autonomía.

Cada sesión de ActitudFit Rehab Activo se organiza de forma estructurada, progresiva y adaptada a los objetivos funcionales de cada persona.

Los ejercicios no son genéricos ni se seleccionan al azar. Cada programa se individualiza según la condición cardiorrespiratoria, el estado clínico y funcional, la tolerancia inicial al esfuerzo, la etapa de recuperación y la evolución de cada persona.

El trabajo se organiza mediante ejercicios y bloques específicos destinados a desarrollar progresivamente las capacidades necesarias en cada programa.

En el programa cardiorrespiratorio se trabajan capacidades relacionadas con:

1. Control y eficiencia respiratoria.
2. Coordinación entre respiración y movimiento.

3. Adaptación y tolerancia progresiva al esfuerzo.
4. Capacidad cardiorrespiratoria, autonomía e integración funcional.

La progresión no se basa únicamente en cambiar ejercicios o aumentar la dificultad, sino en mejorar el control respiratorio, la respuesta ante el esfuerzo, la capacidad física y la autonomía funcional de forma progresiva y controlada.

Cada sesión de ActitudFit Rehab Activo tiene una duración aproximada de 30-45 minutos.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA REHAB FUNCIONAL?

- ✓ Hasta 3 sesiones semanales de ejercicio terapéutico, con una duración aproximada de 30-45 minutos por sesión.
- ✓ Programa individualizado según la condición cardiorrespiratoria, el estado clínico y funcional, la etapa de recuperación y las necesidades de cada persona.
- ✓ Ejercicios organizados según capacidades, patrones funcionales y objetivos específicos.
- ✓ Apoyo visual mediante las pantallas del centro para facilitar la comprensión y ejecución de los ejercicios.
- ✓ Supervisión profesional durante las sesiones.
- ✓ Seguimiento de los síntomas, las sensaciones, la tolerancia y la respuesta al ejercicio.
- ✓ Reevaluaciones funcionales periódicas para comprobar la evolución y orientar la progresión entre etapas.
- ✓ Adaptación y actualización del programa según la evolución individual.
- ✓ Flexibilidad horaria mediante reserva previa en horario de mañana o tarde.

ActitudFit Rehab Activo se centra en la recuperación funcional mediante ejercicio terapéutico y no incluye sesiones individuales de tratamiento fisioterápico en camilla.

Durante el programa, si la evolución, los síntomas o las necesidades clínicas de la persona requieren una intervención fisioterápica específica, el profesional podrá recomendar sesiones adicionales de fisioterapia.

Estas sesiones se contratarán de forma independiente mediante la modalidad o bono indicado para cada caso.

La fisioterapia y el ejercicio terapéutico se integran de forma coordinada, utilizando cada herramienta según las necesidades y la evolución individual.

DURACIÓN Y ETAPAS DE ACTITUDFIT REHAB ACTIVO

ActitudFit Rehab Activo tiene una duración orientativa de entre 2 y 6 meses, aunque podrá variar en función del estado clínico y funcional inicial, las características de la condición cardiorrespiratoria y las limitaciones funcionales existentes, el nivel físico previo, las necesidades individuales y la respuesta de cada persona al programa.

La rehabilitación se organiza mediante etapas progresivas, cada una con objetivos específicos y criterios propios de evolución.

Esta estructura permite adaptar el proceso al estado clínico y funcional de cada persona y desarrollar gradualmente las capacidades respiratorias, físicas y funcionales necesarias para mejorar la tolerancia al esfuerzo, la autonomía y la seguridad.

La progresión no depende únicamente del tiempo transcurrido. El avance entre etapas se determina mediante reevaluaciones periódicas y criterios funcionales adaptados a cada programa, teniendo en cuenta la evolución, la respuesta al ejercicio, la tolerancia al esfuerzo y la seguridad.

Orientado a personas con limitaciones respiratorias, cardiovasculares o funcionales que afectan a la tolerancia al esfuerzo, la capacidad física, la autonomía o la calidad de vida.

El programa se estructura en las siguientes etapas:

- ✓ **Etapa 1. Reconexión respiratoria**
  Objetivo: mejorar la percepción y el control respiratorio, recuperar confianza en el movimiento y comenzar a realizar actividad física de forma segura y tolerable.
- ✓ **Etapa 2. Control del esfuerzo**
  Objetivo: mejorar la coordinación entre respiración y movimiento, desarrollar estrategias de control de síntomas y favorecer una respuesta más eficiente ante esfuerzos de intensidad baja o moderada.
- ✓ **Etapa 3. Capacidad física**
  Objetivo: aumentar progresivamente la tolerancia al esfuerzo, mejorar la capacidad aeróbica y desarrollar la fuerza y la resistencia necesarias para las actividades de la vida diaria.
- ✓ **Etapa 4. Vida activa**
  Objetivo: consolidar la capacidad física y la autonomía funcional, facilitando la transición hacia una práctica regular de ejercicio físico y un estilo de vida activo.

EL CAMINO DE TU RECUPERACIÓN

Esta imagen resume el camino que seguiremos durante tu rehabilitación: un proceso estructurado, progresivo y guiado, que comienza con una valoración clínica y avanza hacia una mayor capacidad física, autonomía y continuidad en una vida activa.

Cada paso cumple una función específica y permite progresar de forma individualizada hacia una mejor respuesta al esfuerzo y una mayor capacidad funcional.



¡Actitud para estar en forma. Simplemente empieza!

ActitudFit