



# Rehabilitación cardíaca



## Cuidando su corazón y su salud

La **rehabilitación cardíaca** es un programa médico que le ayuda a recuperarse después de un problema del corazón, como un ataque cardíaco, una cirugía del corazón o insuficiencia cardíaca. Este programa le ayuda a sanar, a fortalecer su cuerpo y a volver más pronto a sus actividades normales.

### Recibirá apoyo con:

- Alimentación saludable
- Ejercicio seguro
- Manejar el estrés
- Apoyo emocional
- Presión arterial
- Dejar de fumar
- Controlar su corazón
- Tomar sus medicamentos de la manera correcta

### La rehabilitación cardíaca puede:

- Darle más energía y fortaleza
- Aliviar el dolor torácico y otros síntomas
- Reducir el riesgo de sufrir problemas cardíacos en el futuro
- Ayudarlo a vivir más tiempo

Fuentes: [CDC.gov](https://www.cdc.gov), American Heart Association

**La rehabilitación cardíaca puede ayudarle a evitar ingresos hospitalarios**

Fuente: [MillionHearts.HHS.gov](https://millionhearts.hhs.gov)



## Lo tenemos cubierto

Para miembros de **Excellus BlueCross BlueShield**, la rehabilitación cardíaca casi siempre está cubierta; es posible que tenga que pagar un copago o deducible.

Puede hacer rehabilitación cardíaca después de:

- Cirugía cardíaca (derivación, reparación/sustitución de válvula)
- Trasplante de corazón o corazón-pulmón
- Ataque cardíaco reciente
- Procedimiento para abrir arterias bloqueadas (procedimiento con stent o balón)

También puede ser una opción si vive con:

- Insuficiencia cardíaca crónica estable
- Dolor torácico causado por una enfermedad cardíaca

**Pregunte a su médico sobre los beneficios de la rehabilitación cardíaca y pida una derivación.**



Lo mejor es comenzar la rehabilitación cardíaca poco después de sufrir un episodio cardíaco.

Su médico puede derivarlo al hospital local, clínica o programa virtual.

## ¿Le cuesta asistir a la rehabilitación cardíaca presencial?

El programa virtual y dentro de la red Movn Health puede ser el adecuado para usted.

Para obtener más información:

**Visite [MovnHealth.com/Patients](https://MovnHealth.com/Patients)** para obtener más información.

Si está interesado en la rehabilitación cardíaca virtual o en casa, pregúntele a su médico que deriva.



## ¿Tiene preguntas sobre su cobertura?

Inicie sesión en **ExcellusBCBS.com** o llame a Atención al Cliente al número que figura en el reverso de su tarjeta de miembro.



## ¿Necesita ayuda para encontrar un programa de rehabilitación cardíaca?

Los administradores de atención de Excellus BCBS están aquí para usted. Llame al **1-877-222-1240 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.

## ¿Lo sabía?

Las personas que se enfrentan a barreras lingüísticas, las mujeres, las personas de color, los adultos mayores y las personas con necesidades de salud complejas son derivadas a rehabilitación cardíaca con menos frecuencia que otras.

**Fuente:** [MillionHearts.HHS.gov](https://www.millionhearts.hhs.gov)



Excellus BlueCross BlueShield es un licenciario independiente sin fines de lucro de Blue Cross Blue Shield Association. Movn Health es un proveedor de la red que ofrece un programa de rehabilitación cardíaca virtual por teléfono o video. Otros proveedores de la red también pueden ofrecer programas de rehabilitación cardíaca dentro de la red. Los proveedores fuera de la red/no contratados no tienen la obligación de atender a los miembros del plan, excepto en situaciones de emergencia.