

Steppin' It Up es  
un programa  
de ejercicio  
multidisciplinario de  
Children's Hospital  
of Wisconsin.

Steppin' It Up



Herma Heart Institute  
PO Box 1997  
Milwaukee, WI 53201-1997  
[chw.org/steppinitup](http://chw.org/steppinitup)

Un programa de actividad física  
para pacientes con enfermedades  
congénitas del corazón



Herma Heart Institute

© 2018 Children's Hospital of Wisconsin. All rights reserved.  
Children's complies with Federal civil rights laws. We do not discriminate based on race,  
color, national origin, age, disability or sex. Si no habla inglés, se programarán servicios  
de idiomas en forma gratuita. Llame al (414) 266-7848 (TTY: 414-266-2465). Yog hais  
tias koj tsis txawj hais lus Askiv, peb yuav teem sij hawm muab kev pab txhais lus pub  
dawb rau koj. Hu rau (414) 266-7848 (TTY: 414-266-2465). SLO67 1117

Reviewed July 2019

[chw.org/steppinitup](http://chw.org/steppinitup)

## ¿Qué es Steppin' It Up?

Nuestro programa de ejercicios único que ayuda a los pacientes con enfermedades congénitas del corazón a sentirse mejor y con más fuerza.

## ¿Cuáles son los beneficios?

- Aumenta la fuerza y resistencia
- Mejora el conocimiento de los comportamientos sanos del corazón
- Se pueden conocer a otras personas con enfermedades del corazón similares

## ¿Quién puede inscribirse al programa?

- Pacientes del Herma Heart Institute entre los 8 y 18 años de edad.
- Nuestro equipo hablará con su médico para asegurarnos de que sea adecuado el programa para el paciente.

## ¿Qué debo hacer para comenzar?

Favor de mandar un correo electrónico a [cardiacrehab@chw.org](mailto:cardiacrehab@chw.org) si a usted o a su hijo le gustaría inscribirse a nuestro programa o si tiene preguntas.

## Sobre Steppin' It Up

### Equipo multidisciplinario

- Cardiólogo
- Fisiólogo del ejercicio
- Terapeutas físicos y ocupacionales
- Psicólogo
- Dietista
- Mentor o compañero de entrenamiento personal de Marquette University

### Detalle del programa

- El programa tiene una duración de un año.
- Hay una actividad grupal cada seis semanas.
- Hay tres niveles del programa:
  - **Nivel 1:** Actividades en casa con ejercicios en un DVD o en un paquete impreso.
  - **Nivel 2:** Programa individualizado de actividad física con apoyo de los fisiólogos y de uno de los mentores de Marquette.
  - **Nivel 3:** Actividad física centrada en los intereses del niño, con la ayuda de los recursos de la comunidad.

### Todos los niños recibirán

- Reloj Garmin rastreador de la actividad
- Camiseta Steppin' It Up
- Botella de agua Steppin' It Up

Los mentores de Marquette son estudiantes del Programa de Ciencias del Deporte y el Ejercicio de Marquette University que toman una clase especial que colabora con Steppin' It Up.

