

LA NUEVA ESPAÑA

El HUCA enseña a vivir después de un infarto

"Aquí nos ayudan a cambiar de hábitos; si no, estamos expuestos a que el problema se repita", subrayan los pacientes de la unidad de rehabilitación cardiaca del Hospital

Cuatro pacientes en la cinta. La segunda por la izquierda es Julia Lado, y el tercero, José Antonio Fernández. **NACHO OREJAS Pablo ÁLVAREZ** "Aquí nos ayudan a asumir que debemos cambiar nuestros hábitos de por vida, que tenemos que cuidarnos, porque de lo contrario nos exponemos a que el problema se repita". Así resume la ovetense Julia Lado, de 42 años, la aportación que para ella supone la unidad de rehabilitación cardiaca puesta en marcha por el Hospital Universitario



Central de Asturias (HUCA) a finales del año pasado. "Aprendes cosas que crees que sabes, pero que no sabes. Te enseñan a controlar tus emociones y a asumir nuevas pautas de alimentación, nuevos hábitos...", añade Perfecto García Villa, de Lieres.

Según los médicos que han puesto en marcha la unidad, el servicio que se ofrece a los enfermos se apoya en tres patas: "Rehabilitación física, con ejercicio; reeducación de los pacientes en cuanto a implantar un estilo de vida saludable; y apoyo psicológico". "Intentamos cambiar la forma en la que viven", sintetizó César Morís, director del área del corazón del HUCA.

La nueva unidad del Hospital Central, presentada ayer, es pionera en Asturias, pero se suma a una amplia red de centros de todo el país que disponen de un servicio análogo al que se ofrece a los pacientes que han sufrido algún tipo de traumatismo. En este caso, centrado en "toda la patología cardiovascular, desde el infarto de miocardio hasta el trasplante cardiaco", subrayó el doctor Morís. Esta prestación "se adapta a cada persona", agregó el responsable del área del corazón. En Asturias se registran unos 500 infartos de miocardio al año.

José Antonio Fernández, ovetense de 45 años, sufrió un infarto en 2009, y otro el pasado mes de enero. "Lo atribuyo a un cierto desorden alimentario y al estrés en el trabajo. Cambié de tarea hace un año y pico, pero el cuerpo seguía yendo a mucho ritmo, dormía mal, tenía el colesterol alto, tuve un accidente de tráfico...", relata. En la mañana de ayer, mientras caminaba por una de las cintas instaladas en la unidad de rehabilitación cardiaca del HUCA, valoraba este servicio: "Aquí estás controlado, monitorizado. Te insisten en cosas que ya sabes, pero que conviene que te recuerden para no caer en la dejadez. Son pautas que conocemos, pero que se nos olvidan. Después del primer infarto se me olvidaron un poco".

La unidad atiende diez pacientes por turno. El programa dura cuatro semanas, con sesiones tres días a la semana, de ocho y media a diez de la mañana. Lo habitual es que los enfermos inicien el programa un mes después de recibir el alta hospitalaria, pues se considera que es el momento en el que pueden obtener el máximo beneficio. "Nuestra satisfacción es plena porque damos respuesta a una demanda muy antigua. El paciente se adapta al ejercicio, pero además se le enseña a cambiar sus hábitos. Pretendemos darle seguridad y que el evento cardíaco agudo no se repita. Intentamos reintegrarlo a su vida previa en las mejores condiciones posibles", indicó Ángel Fernández, jefe del servicio de rehabilitación del HUCA.

La psicóloga María Eugenia Díez explicó los dos tipos de actitudes erróneas que el programa intenta corregir. Por una parte, la de los pacientes que, cuando reciben el alta después de un infarto, "no han procesado lo que significa la enfermedad e incluso llegan a hacer una 'negación' de ella, lo que les impide cambiar de estilo de vida". Por otra, "los que desde el minuto cero se ven invadidos por el miedo y la angustia". La psicóloga destacó "el efecto positivo que genera el grupo, el apoyo social y emocional entre las personas".

En la presentación intervino Pablo Fernández, flamante director del HUCA, quien señaló que "es una evidencia demostrada el aumento de la calidad de vida y la reducción de la mortalidad que genera este modo de manejar a los pacientes".