

## EL COMERCIO

# Ejercicios de corazón en el HUCA



Uno de los pacientes conversa con el enfermero José Santamaría mientras pedalea en la bicicleta estática en el gimnasio del HUCA.

- Los pacientes acuden tres veces por semana a La Cadellada, donde ejercitan, aprenden a comer sano y acuden a sesiones de terapia
- El hospital abre el primer servicio de rehabilitación cardíaca de la sanidad asturiana
- LAURA FONSECA

### • OVIEDO

Luisa se estaba preparando para salir de casa. Ya había terminado su turno de trabajo en la peluquería y se disponía a disfrutar de un «ratón libre cuando sentí algo muy gordo».

Creó que se trataba de una congestión. Una de tantas. Esta vecina de Lugones de 51 años siguió a lo suyo. Tenía prisa por desconectar de un intenso día laboral y familiar, pero algo le decía que aquella no era una revoltura sin más. «Empecé a sudar a chorros, me sentía muy mal». Luisa Fernández llamó al 112 y en poco tiempo estaba en el HUCA. «Menos mal, porque me estaba dando un infarto», dice ahora aliviada transcurridos quince días de «aquel susto» que confía no vuelva a repetirse. Algo parecido le ocurrió a José Ángel Álvarez, también de 51 años y trabajador autónomo de la construcción. Sufrió un infarto de miocardio el 13 de enero. Ocurrió de noche, mientras estaba en su casa, en El Naranco, en Oviedo. «Me empecé a sentir mal, me dolía el pecho y el brazo. Ves que es algo raro y enseguida te asustas y tiras para el hospital».

José Ángel y Luisa son dos de los más de veinte pacientes infartados que han comenzado a hacer sesiones de rehabilitación cardíaca en el HUCA. Tres días a la semana se suben a una cinta y a la bicicleta estática donde hacen ejercicio para reparar su dañado corazón y también su mente. Porque a José Ángel y Luisa les pasa lo que a muchas personas que han sobrevivido a un ataque al corazón. «Tienen miedo de volver a la rutina, de qué les va a pasar si suben cuatro escalones o simplemente si salen a caminar», explica Pablo Fernández, nuevo director médico del HUCA que ayer asistió a la presentación de este servicio pionero en la sanidad pública asturiana y del que ya disponen los principales centros hospitalarios del país. En La Cadellada «reaprenden» e intentan incorporar nuevos hábitos de vida que les aleje, por ejemplo, del tabaco, principal causa de infarto en pacientes menos entrados en años. También es importante dejar atrás el sedentarismo y la mala alimentación.

- [Los hospitales de Oviedo y Gijón atienden 500 infartos](#)

---

Reduce la mortalidad un 30%

«El estrés negativo y la ansiedad continuada nos pueden llevar a un infarto», dice la psicóloga «Los infartados tienen miedo de volver a la rutina, no saben cómo afrontar el día a día»

En el hospital, en el gimnasio de rehabilitación hacen ejercicio físico asistidos por auxiliares, enfermeros y fisioterapeutas, pero también acuden a clases de nutrición y sesiones grupales de terapia. Lo explica muy bien María Eugenia Díez, la psicóloga. «El estrés negativo, la ansiedad continuada y la hostilidad son factores de riesgo que nos pueden llevar a sufrir un infarto». Por eso es bueno reeducar la mente y «abordar la enfermedad en su conjunto, con los factores biológicos pero también los ambientes y sociales», explica.

La rehabilitación cardíaca es una de las actuaciones recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para reducir las secuelas que dejan las enfermedades coronarias. «Puede disminuir hasta un 30% la mortalidad tras un infarto», sobre todo porque los pacientes incorporan formas de vida menos tóxicas y dañinas para la salud. Lo asegura César Morís, jefe del Área Clínica Cardiovascular del HUCA, quien detalla que «los pacientes infartados están tres o cuatro días ingresados. Cuando los devolvemos a la sociedad no saben muy bien qué hacer, cómo enfrentarse al día a día. Tienen miedo porque se sienten muy vulnerables».

Desde el 30 de noviembre

El HUCA puso en marcha este servicio el pasado 30 de noviembre. Por el mismo, detalló Ángel Fernández, jefe de Rehabilitación, han pasado veinte enfermos. «De momento hemos empezado con pacientes infartados, pero la idea es que en la medida que nos permita la infraestructura abramos más turnos y podamos dar rehabilitación a trasplantados o personas que hayan sido operadas de un by pass, entre otras muchas». Cada paciente acude al hospital a rehabilitación durante un mes. Tres sesiones a la semana, dos horas cada día. Perfecto García Villa, vecino de Lieres, sufrió una angina de pecho. En un principio «creyeron que se trataba de una gripe» pero al final acabó con dos catéteres en su corazón. Ayer, en la cinta de caminar del HUCA y mientras controlaba su frecuencia cardíaca en la pantalla, hablaba de lo ocurrido con naturalidad. «Habrà que empezar a cuidarse un poco más», decía.