Prensa: Semanal (Sabado) Tirada: Sin datos OJD Difusión: Sin datos O.ID

Cód 79466

Página: 32

ección: LOCAL Valor: 1.672,00 € Área (cm2): 1023,9 Ocupación: 99,53 % Documento: 1/2 Autor: ANA CARLOS | SALAMANCA ana.carlos@eldias Núm. Lectores: 0

SALUD CARDIOLOGÍA

# APRENDER A **CUIDAR EL CORAZÓN EN EL HOSPITAL**

Por la Unidad de Rehabilitación Cardiovascular del Hospital han pasado 300 personas en año y medio

Su objetivo es ayudar a los pacientes a tener hábitos de vida saludables tras la enfermedad

ANA CARLOS | SALAMANCA ana.carlos@eldiasalamanca.es

as enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en lel mundo y ninguna otra ocasiona cada año tantas muertes, según la OMS. Tanto la Cardiología como la Neurología son las dos especialidades que se ocupan de estos problemas y han evolucionado mucho en sus tratamientos. Sin embargo, es necesario avanzar en prevención.

El 14 de marzo se celebra el Día Europeo del Riesgo Cardiovascular, que tiene por objeto concienciar a la sociedad de este problema. Fernando del Campo, coordinador de la Unidad de Rehabilitación Cardiaca del Complejo Asistencial Universitario de Salamanca, destaca que el tabaco, la obesidad, la diabetes, la hipertensión y el colesterol son los principales factores que nos colocan ante este riesgo. La prevención pasa por una dieta saludable y ejercicio, pero el especialista considera que es necesaria la implicación de las instituciones para desarrollar campañas de concienciación.

MÁS QUE EJERCICIO. Ya hace año y medio desde que se creó la Unidad de Rehabilitación Cardiaca. Su labor es necesaria cuando falla la prevención y su objetivo es mejorar la recuperación y posterior calidad de vida de los pacientes. «Lo que hacemos no es sólo ejercicio, aunque tenemos un gimnasio con máquinas para ello. También hacemos educación sanitaria para que el paciente tome conciencia de aquello que le conviene». En este tiempo han pasado por la

Unidad unas 300 personas, de las que unas 210 han hecho el programa completo. «El resto eran personas que tenían menos riesgo. Ya llevaban vidas saludables y no tenían problemas de tabaco, disfunción eréctil u otros sobre los que tuviéramos que hacer un tratamiento. Les indicamos lo que tienen que hacer y realizan el entrenamiento por su cuenta También les recomendamos venir los martes y los jueves que es cuando tenemos las charlas de educación sanitaria y las sesiones de manejo del estrés y relaja ción». Eso les supone un pequeño alivio porque «tenemos cinco máquinas y no pueden entrar más que 30 personas cada

Del Campo insiste en que una parte importante de su trabajo es hacer partícipes a los enfermos del tratamiento de su enfermedad. «Hay que acabar con los tiempos en los que el paciente llegaba al médico, le daban un tratamiento y se iba a casa, con miedo, sin que nadie le contara nada. El paciente tiene que convencerse de qué tiene que hacer para conseguir mejorar», defiende

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS. El coordinador pone también de relieve la importancia de afrontar los problemas psicológicos «a los que no se le había dado importancia hasta hace muy poco». Los principales son «el estrés, la depresión y la personalidad tipo A, es decir, la de aquellas personas que son excesivamente perfeccionistas y quieren tenerlo todo bien. Están más expuestos a la enfermedad y tienen más riesgo una vez que enferman».

Por ello Fernando del Campo aprovecha para reivindicar que se refuerce la Unidad con un psicólogo que se ocupe de esta parte que están sacando adelante «echándole buena voluntad y gracias a una fisioterapeuta que tiene inquietudes en este sentido y está dando unas charlas que van muy bien».

También pide «más espacio» para la enfermera. «Es una parte fundamental del programa, porque es la que se encarga de los hábitos de vida, de la dieta, y de detectar problemas de los pacientes en el día a día» y tiene que aprovechar el gimnasio cuando está libre para reunirse con los pacientes, lamenta. Aproximadamente el 70% de los pa-

cientes de Rehabilitación Cardiaca tiene cardiopatía isquémica (ha sufrido infartos fundamentalmente», y el 30% restante son casi todos pacientes operados valvulopatías y miocardiopatías, «Además hay un pequeño grupo (9 niños y jóvenes) que estamos potenciando ahora, con cardiopatías congénitas complejas «que normalmente no se tratan en estos sitios» y a los que hacer ejercicio en un ambiente supervisado y seguro les puede hacer ganar confianza».

Haciendo balance de este año y medio, el especialista destaca que «nuestros primeros resultados son buenos, la gente está muy contenta. En la encuesta anónima que hacemos al final la gente muestra lo contenta que está con la Unidad» y meiora sus hábitos, «La Cardiología en Salamanca ha mejorado notablemente a nivel de imagen: tenemos un tac, resonancia, y muchas cosas, pero lo que de verdad repercute en la calidad de vida es que la gente aprenda, desarrolle un estilo de vida saludable y sea parte protagonista frente a su enfermedad». Por ello espera que Hospital y Junta sean más sensi-bles a sus necesidades de forma que les permitan mejorar también su trabajo





que relaciona la presencia de polimorfismos en los genes VAV2 y VAV3 con la presencia de factores de riesgo cardiovas cular y daño en órganos como el corazón, riñón y vasos sangu neos. Este estudio supone un pequeño y valisso grano de ara pequeño y valioso grano de are-na en la identificación de un gru-po más amplio de genes que puede servir en el futuro para diseñar un sistema de diagnóstimayor de desarrollar complica-ciones en diferentes órganos y promover medidas preventivas

### ALTERACIONES GENÉTICAS QUE SE ASOCIAN CON UN MAYOR RIESGO CARDIOVASCULAR

### Predisposición

El doctor Carlos Martínez Salgado dirige el grupo de la Universidad de Salamanca-IBSAL que ha realizado un estudio en 411 suietos en el centro de salud de la Alame (Atención Primaria) que ha permitido identificar polimorfismos (variantes de los genes que se dan en un porcentaje muy bajo de la población, menos de un 5%) en los genes VAV2 y VAV3 que se asocian con una mayor predisposición al riesgo

cardiovascular en pacientes hipertensos y diabéticos.

#### Órganos afectados

Concretamente, este estudio muestra que la presencia de un alelo T en un polimorfismo en el gen VAV2 parece estar relacionado con una mayor probabilidad de desarrollar obesidad, así como con una mayor probabilidad de sufrir rigidez arterial y arterioesclerosis, lo cual aumenta notablemente el riesgo de sufrir un accidente

cardiovascular. Por otra parte, la presencia de ese polimorfismo aumenta la posibilidad de que se deterioren órganos como el corazón, riñón y vasos sanguíneos en estos pacientes hipertensos y diabéticos.

#### Menos susceptibles

Por otra parte, los portadores dei alelo T en un polimorfismo del gen VAV3 parecen ser menos susceptibles a desarrollar hipertensión, diabetes, obesidad o daño cardiovascular.

Prensa: Semanal (Sabado)
Tirada: Sin datos OJD
Difusión: Sin datos OJD

Cod: 1089794

Página: 33

ección: LOCAL Valor: 1.142,00 € Área (cm2): 699,4 Ocupación: 67,99 % Documento: 2/2 Autor: ANA CARLOS | SALAMANCA ana.carlos@eldias Núm. Lectores: 0

### Relajación y manejo del estrés

El salón de grados de la facultad de Biología acoge los jueves, de 12.30 a 13.15 las sesiones de Relajación y manejo del estrés de la Unidad de Rehabilitación Cardiovascular. Félix Alonso, antiguo paciente, afirma que aunque al principio pensaba que no era algo importante, su paso por estas clases le ha demostrado que son absolutamente necesarias. Así, admite que gracias a lo aprendido ha podido sosegarse cuando, como consecuencia de su carácter, se altera. Además, también le ha permitido mantener la relajación necesaria para someterse con éxito a determinadas pruebas diagnósticas.

## PACIENTES | NUEVA ASOCIACIÓN

Quieren olvidarse de que son enfermos para convertirse en socios de un colectivo que les ayuda a mejorar su salud. Por eso han creado 'El Paciente experto'

## UNIDOS EN LO SALUDABLE

HACE UN MES. Su paso por la Unidad de Rehabilitación Cardiaca del Complejo Asistencial Universitario de Salamanca, después de sufrir infartos y otras graves dolencias, no sólo les ha supuesto una mejora en su calidad de vida. También ha servido para que un amplio grupo de pacientes se haya decidido a montar una asociación que les ayude a mantener y mejorar los hábitos saludables en su vida. Hace un mes que empezaron a dar los pasos para poner en marcha la iniciativa y ya tienen formalizada la mayor parte de la burocracia y papeleo necesarios.

El Paciente Experto es el nombre que han elegido para este colectivo. Félix Alonso Cordero, presidente e impulsor de la asociación detalla que la Sociedad Española de Cardiología ofrece «unos cursos muy técnicos» para que los afectados prosigan el aprendizaje sobre cómo cuidar su salud tras la rehabilitación. Después de pasar por varios de ellos, se dio cuenta de que no le apetecía profundizar tanto, pero que quería sequir haciendo «algo más de andar por casa» en este sentido y que le ayudara a afrontar los problemas y divertirse a la vez. «Muchos queremos olvidarnos de que somos enfermos para ser socios de un colectivo

que nos ayude a mantenernos sanos», afirma.

Esa era una sensación que compartían otros pacientes que, animados por el doctor Fernando del Campo y con la colaboración de sanitarios, familiares y allegados, han emprendido este camino. El objetivo es «crear un lugar de encuentro de pacientes de rehabilitación cardiacas que les ayude a evitar en el día a día los hábitos perjudiciales cambiándolos por otros saludables.

Como antiguo formador por internet, Félix empezó por hacer una página web (elpacientexperto.org). Asegura que el nacimiento de la asociación está siendo como start up. «Somos como emprendedores que tienen los clientes asegurados. Cada mes salen de la unidad entre 7 y 22 pacientes».

El Paciente Experto cuenta en estas pocas semanas con cerca de una docena de socios de honor (no pacientes) y «20 socios de número», procedentes de la Unidad. Uno de ellos se encarga del blog, otro del Twitter, «y de momento no queremos estar en más redes sociales», afirma.

Antes de empezar, realizaron una reunión para presentar la iniciativa entre los pacientes y repartir algo de merchandising que han elaborado. «Explicamos que somos una entidad sin ánimo de

lucro y repartimos información para que la gente sepa dónde se mete», señala. Entre los proyectos que se plantean está la edición de una revista con la participación de todos los socios.

También buscan un gimnasio «para mayores que se adapte a nuestras necesidades» y consideran imprescindible hacer algún convenio con algún psicólogo que pueda atender en determinados horarios a los socios que lo precisen.

También quieren recopilar rutas de paseo «dentro y fuera de la ciudad, que tengan una hora de duración y sean llanas» para compartirlas. No descartan, además, organizar excursiones con estas mismas características.

Ahora se reúnen en el coworking Serendipity, aunque aspiran a tener una sede en el futuro. Para poder desarrollar sus proyectos, de momento han establecido una cuota anual de 12 euros, aunque están dispuestos a aceptar toda la ayuda económica y las colaboraciones que se quieran sumar. «No tenemos dinero, sólo tiempo», apunta Félix, que explica que hay muchos jubilados y personas con baja permanente entre los asociados. Y mientras lo cuenta, derrocha ilusión con un proyecto que espera ayude a muchos pacientes.



Pacientes durante una de las sesiones de relajación de la Unidad de Rehabilitación Cardiovascular, en la facultad de Biología. / SOLETE CASADO