

Latidos compartidos

Desde el 2011 el gimnasio de rehabilitación cardiovascular, que funciona en el Hospital General Provincial Camilo Cienfuegos, amplió el espectro de pacientes con afecciones cardíacas a tratar allí. Quienes se han incorporado a esta terapia de ejercicios, en su mayoría, ni reingresan ni mueren debido a enfermedades del corazón

Dayamis Sotolongo Rojas

A sus 35 años a Lorenzo Hernández no le hace falta mostrar esa costura de puntos en el pecho, ya medio despintada por las cicatrices de los meses, para que se le crea sin duda alguna; basta solo escucharlo: “El 22 de febrero me dio un infarto agudo del miocardio y me operaron en el hospital Hermanos Ameijeiras, donde me revascularizaron. Cuando llegué aquí prácticamente no podía ni hacer los ejercicios porque me cansaba mucho, venía síquicamente muy afectado, pero la mejoría ha sido de un ciento por ciento”.

No es una historia singular; otros, como él, han llegado antes o después al gimnasio de rehabilitación cardiovascular, que funciona en el Hospital General Provincial Camilo Cienfuegos, y quien los ve pedaleando aquellas bicicletas o encima de la estera no da crédito a que sean infartados, se hayan sometido a una cirugía cardiovascular o que dentro lleven un *stent*. Quizás, porque las sesiones de ejercicios han logrado más que las píldoras: devolverles la vitalidad.

Y ha sido así desde que hace más de dos décadas abriera sus puertas aquel local que comenzó siendo un improvisado balcón con unos pocos aparatos para convertirse hace apenas unos meses, gracias a los latidos de la remodelación, en un moderno gimnasio.

PRIMEROS ANTÍDOTOS

—Siéntese, voy a tomarle la tensión arterial—. La voz de Vidalina Pérez Otaño, técnica de pruebas especiales, no lleva el tono de la imposición, sino de quien repite

una rutina inviolable durante años. Sucede en cada una de las sesiones: chequeo de los signos vitales —antes, durante y después de los ejercicios— y electrocardiograma.

Es todo un protocolo. Siempre ha sido así, desde esos días iniciales en que solo se incorporaban a la rehabilitación quienes habían sufrido un infarto agudo del miocardio, los operados del corazón por una causa isquémica, aquellos que luego de ser intervenidos quirúrgicamente poseían prótesis valvulares y los que habían sido sometidos a un trasplante cardíaco. Mas, a partir del 2011 la entrada de equipamiento y la consolidación de un equipo de trabajo para desarrollar esta terapéutica amplió las opciones.

Según la doctora Tessa Negrín Valdés, especialista de primer grado en Medicina Interna y de segundo grado en Cardiología, desde entonces se diversificó mucho más el perfil de la rehabilitación. “Además de las patologías atendidas en los inicios se incluyeron también la insuficiencia cardíaca, las arritmias, los pacientes con marcapasos y resincronizadores y quienes padecen una enfermedad multivascular severa —aquellos que poseen varios vasos afectados y no tienen solución quirúrgica ni de otro tipo, solo la rehabilitación—. También están los pacientes con angioplastia con *stent* y con enfermedad arterial periférica”.

De ahí que solo en el 2016 se incorporaran 216 nuevos pacientes, con predominio del sexo masculino. Tal vez se deba, también, a que cada día aumentan las remisiones de los cardiólogos, no solo de la institución, sino hasta del propio Instituto de Cardiología, para el gimnasio



El estricto chequeo médico es vital en cada sesión de terapia. /Foto: Vicente Brito

—uno de los pocos que existen en el país—. Para cada uno de esos noveles casos, como para el resto de los que acuden allí, existe un programa específico de ejercicios.

“El entrenamiento es individualizado —apunta Negrín Valdés—, pues se hace de acuerdo con las patologías, la capacidad y las pruebas que se le realizan a cada persona”.

Y para ello, además de disponer de bicicletas y hasta de una estera ergométrica que facilita hacer pruebas con mayor calidad, se remodeló totalmente el local.

“Hoy las condiciones del gimnasio son mucho mejores —apunta Luis Alberto Castellanos Gallo, especialista de primer grado en Cardiología y jefe de ese servicio—. Contamos con un local climatizado, que dispone, además, de un área de consulta y está concebido hasta la apertura de un laboratorio de ecocardiografía, pero aún no hay equipamiento”.

A tal panorama han contribuido también quienes se rehabilitan allí, dicen, pues lo mismo han recompuerto una silla que arreglan el Hércules, como le nombran a aquel aparato para hacer ejercicios. A lo mejor porque aquella área más que un lugar de tratamiento viene a ser su otra casa.

A FAVOR DE LA VIDA

“Yo hice un infarto y a los tres meses trataron de revascularizarme y no pudieron porque la arteria colapsó, hice un paro y cuando pasó la gravedad vine para aquí —cuenta Xiomara Valdivia sin un ápice ya de tantos sobresaltos—. Antes tenía mucho miedo, falta de aire y cansancio, pero al mes de estar aquí ya era otra persona. Es que somos una

familia y entre todos nos damos ánimos”.

Es esa la mejor de las terapias, como lo confirman Rafael o Miriam del Rosario. Son ellos quizás, los mejores psicólogos, aunque no falten las lecciones de la psicóloga del equipo —que también está integrado por una licenciada en Enfermería, una licenciada en Terapia Física y Rehabilitación y un técnico en Pruebas de Esfuerzo—, las charlas educativas, las técnicas grupales... El intercambio paciente a paciente y la estancia en la práctica de ejercicios devienen antídotos indiscutibles.

Según la licenciada en Terapia Física y Rehabilitación, Cecilia Hernández Toledo, aunque el programa de ejercicios comienza durante el propio ingreso y debe mantenerse de por vida en el hogar, algunas personas no abandonan el gimnasio: “Los pacientes de aquí no se desvinculan nunca. Hay algunos que en la estera caminan 2 minutos o 3 y luego se van viendo los cambios por día. Ver el progreso de cada uno de ellos es lo más gratificante”.

Por más que algunos lo soslayan, probada está la eficacia de esos trotes por todo el local, de las caminatas en la estera, de la relajación... Lo sostiene la doctora Tessa con la experiencia de tantos años al frente de dicha práctica: “Con la rehabilitación se logra modificar factores de riesgo, porque los pacientes bajan de peso, dejan de fumar, gracias al componente educativo que también se incluye en el proceso que es parte de la prevención secundaria. Indiscutiblemente mejora la capacidad física, el consumo de oxígeno miocárdico y los perfiles lipídicos,

pues disminuyen el colesterol y los triglicéridos. Lo fundamental es que se mejora la calidad de vida de los individuos y su reincorporación social y laboral”.

Y las estadísticas apuntalan tantos beneficios: desde el 2011 a la fecha, no se reportan fallecidos de patologías cardiovasculares —de los pacientes incluidos en el programa de rehabilitación— y solo reingresa el 1 por ciento de los casos.

Pudiera hacerse más, sobre todo si se conoce que al gimnasio solo acuden las personas de los municipios cercanos —en las áreas de salud no se realiza esta práctica— y que el resto de las especialidades médicas no suelen remitir casos para incorporarlos a dicha terapéutica.

Mas, los progresos de unos se tornan cartas credenciales para otros; tanto que algunos llevan años sin poder ausentarse del gimnasio ni un día. Bien lo sabe la licenciada en Enfermería María Isabel Ruiz Álvarez: “La rehabilitación es tan importante para la recuperación del paciente como el tratamiento médico. Ellos aquí hacen tanta adicción que se vuelven familia, hasta tenemos el club Amigos del corazón”.

Quien trasciende la puerta de aquel salón climatizado escucha el sonido inconfundible de los monitores y ve, luego, a aquel grupo de personas trocando en derredor o corriendo en las esteras no imagina siquiera que alguna vez un infarto los puso al borde de la muerte. El que entra por vez primera mucho menos sospecha que aquellos cargan también marcapasos en el pecho y que con ese abajeo de batas blancas que los vela siempre, comparten, día a día, hasta los latidos.



El ejercicio físico mejora la calidad de vida de los pacientes.

Escambray

Órgano Oficial del Comité Provincial del Partido en Sancti Spiritus

Fundado el 4 de enero de 1979

Director: Juan A. Borrego Díaz
Subdirectora: Gisselle Morales Rodríguez
Jefe de Información: Reidel Gallo Rodríguez
Editora: Yoleisy Pérez Molinet

Diseño: José A. Rodríguez y Yanina Wong
Corrección: Miriam López y Arturo Delgado
E-mail: cip220@cip.enet.cu
Teléf. 32 3003, 32 3025 y 32 3047

Dirección: Adolfo del Castillo No. 10
Código Postal: 60 200. Sancti Spiritus
Impreso en el poligráfico de Villa Clara
ISSN 9664-1277