



La Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Río Hortega se consolida con 500 pacientes anuales

La Sociedad Española de Cardiología reconoce al hospital vallisoletano un enfoque de atención integral que persigue cambiar hábitos y evitar recaídas

SUSANA
ESCRIBANO



VALLADOLID. Son personas que han pasado por un infarto, una angina de pecho, que han superado un trasplante de corazón o arrastran patologías cardíacas y que precisan mejorar físicamente, pero también entender su enfermedad e incorporar hábitos que van a prevenir recaídas y marcar su pronóstico a largo plazo. Ese es el perfil de los alrededor de 500 pacientes que atiende cada año el equipo de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Universitario Río Hortega (de toda la provincia de Valladolid), con una forma de trabajar sobre el terreno que aspira a abarcar toda la asistencia que necesita quien cruza el umbral de la consulta o el gimnasio y cuya excelencia acaba de certificar la Sociedad Española de Cardiología. Ese sello convierte el hospital vallisoletano en un centro de referencia, con un modelo organizativo exportable y potencial de atracción para profesionales que se quieran formar en esta materia.



Pacientes y profesionales sanitarios, en el gimnasio del Rehabilitación Cardíaca del Hospital Universitario Río Hortega. **C. ESPESO**

La unidad echó a andar en el año 2018 y por ella han pasado unos 2.500 pacientes. «La rehabilitación cardíaca se ha demostrado muy eficaz para la prevención

de eventos futuros y en la mejora de la calidad de vida, evitando recaídas. Son pacientes a los que se ha desaconsejado muchas veces, durante muchos años, rea-

lizar actividad física y se ha visto que la actividad física en ellos mejora el pronóstico y evita hospitalizaciones a lo largo de su vida... La cifra de pacientes va au-

mentando, cada día más», resalta Juan Carlos Muñoz, jefe del Servicio de Cardiología del Río Hortega, sobre una unidad que cuenta con tres cardiólogos y dos

Hay 7+1 indicadores que alertan del riesgo para la salud cardiovascular

Los especialistas resaltan que el repaso a este conjunto de ítems de un paciente apunta desde muy pronto el trabajo para neutralizar problemas para el corazón y el sistema circulatorio

S. ESCRIBANO

VALLADOLID. La prevención de enfermedades cardiovasculares se cimienta en un conjunto de indicadores de salud que deben con-

trolarse regularmente para neutralizar riesgos. Son 7+1 de propina. «Cuestiones básicas, que uno ya conoce, pero que si las escucha toma más conciencia para ponerlas en práctica», señala el doctor Juan Carlos Muñoz, jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario Río Hortega, que junto con María Acuña, cardióloga y coordinadora de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca de este centro vallisoletano, hacen repaso de estos 'ítems'.

Insisten ambos especialistas en que «el protagonista» del cuidado cardiovascular es la propia

persona o el paciente, en el caso de que haya pasado por un infarto, una angina o episodios de descompensaciones o insuficiencias, porque debe darse importancia al autocuidado.

1 Dieta sana

Sería la dieta mediterránea. Equilibrada, con sus verduras, su legumbre, el aceite de oliva, el pescado azul... Desde la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Río Hortega se trabaja con los pacientes en lo que ponen sobre el mantel. No solo en los alimentos, también con claves sobre cómo ha-

cer la lista de la compra, lo importante que es leer las etiquetas y cómo cocinar los alimentos.

2 Ejercicio

Debe ser una actividad física adaptada a las condiciones de cada persona: marcha a paso ligero, natación, gimnasia, bicicleta, ejercicios de fuerza con pesas. Se recomiendan al menos 30 minutos diarios de un entrenamiento con dedicación exclusiva, no computa el tiempo que se dedica a actividades cotidianas que exigen movilidad.

3 Colesterol

Los niveles altos de colesterol en sangre duplican la posibilidad de tener un infarto y elevan las papeletas de sufrir un ictus. Las placas de colesterol se acumulan en las paredes de las arterias y dificulta la circulación de la sangre,

lo que aumenta el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

4 Azúcar

El control de la glucosa es otro de los factores que ayudan a mantener a raya el riesgo cardiovascular. La glucosa alta, o hiperglucemia, puede aumentar significativamente ese riesgo, especialmente en personas con diabetes, al dañar vasos sanguíneos y nervios.

5 Tensión arterial

La hipertensión es otro de los factores que promueven el abono para optar a enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y complicaciones cardíacas. La hipertensión supone una mayor resistencia para el corazón, que responde aumentando su masa muscular para hacer frente a ese sobreesfuerzo, cre-



Tan obligatorias son las sesiones de ejercicio como las charlas educativas: sobre prevención, fármacos, actividad sexual o dieta mediterránea

médicos rehabilitadores. Estos últimos especialistas controlan que el ejercicio de los dos o tres meses de sesiones de gimnasio sea compatible con historias clínicas que pueden incluir patologías osteomusculares.

A ellos se suma una psicóloga, que aborda cuestiones como el control del estrés, los miedos que dejan en herencia los trances cardiovasculares que les han llevado allí o la depresión, si la hay. Y una neumóloga especializada en dehabituación tabáquica para fumadores activos o quienes acaban de abandonar el cigarro. «En España todavía se fuma mucho y es posible que el evento cardiovascular sea el momento en que más porcentaje de pacientes dejan de fumar. Simplemente por miedo o porque no les queda otra cuando están ingresados», apunta María Acuña, cardióloga y coordinadora de la Unidad de Rehabilitación Cardiaca del Río Hortega. Por eso consideran imprescindible apuntalar este apoyo.

Completan el plantel médico un urólogo que trata la disfunción eréctil que pueden sufrir los pacientes por los propios indicadores físicos que desembocan en la enfermedad cardiovascular o por la medicación que toman para proteger el corazón, un endocrino que aborda cuestiones

cimiento que acaba siendo perjudicial.

6 Peso

La básica como aliado para mantener fuerte el corazón, dado que el sobrepeso y la obesidad concitan un cúmulo de factores que dañan la salud cardiovascular. El sobrepeso suma a patologías que puede llevar aparejado como la diabetes, la hipertensión o el exceso de colesterol otros riesgos propios como los que generan mecanismos de inflamación, activación neurohormonal o la apnea del sueño. La solución sanitaria es la dieta o tratamiento con fármacos bajo control del endocrino o cirugía bariátrica para atajar la obesidad mórbida, que deben acompañarse de un cambio de hábitos de vida, con la incorporación de ejercicio físico.



Enfermeras y fisioterapeutas con los cardiólogos María Acuña y Juan Carlos Muñoz y la médica rehabilitadora María Jesús Antón, en el gimnasio de la Unidad de Rehabilitación Cardiaca. CARLOS ESPESO

LAS FRASES

Juan Carlos Muñoz
Jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario Río Hortega

«Son pacientes a los que se ha desaconsejado durante muchos años realizar actividad física y se ha visto que mejora el pronóstico»

María Acuña
Cardióloga y coordinadora de la Unidad de Rehabilitación Cardiaca del Río Hortega

«Es un programa muy eficaz en coste-beneficio... Disminuyes la mortalidad, evitas ingresos, mejoras la capacidad física y mental de la persona...»

como el sobrepeso o la diabetes, y una ginecóloga que será la última incorporación, porque el camino andado hasta el momento ha mostrado que hay factores de riesgo en la mujer que adelantan sustos cardiovasculares a los que conviene prestar más atención. A los facultativos se suman profesionales claves en el equipo, como fisioterapeutas y

enfermeras.

Uno de los aproximadamente 500 pacientes que este año se pondrán en manos del equipo de Rehabilitación Cardiaca en el Río Hortega es Esteban Herrero. Mientras espera para subir a la cinta y caminar bajo supervisión de los fisioterapeutas y las enfermeras que imprimen ritmo al gimnasio reconoce que está

aprendiendo a cuidarse. «Con las comidas, haciendo deporte... con todo. Estás más ágil y te notas mejor. Está muy bien», resume este paciente.

«Es un programa muy eficaz en coste-beneficio. Mejoras el pronóstico, disminuyes mortalidad, evitas ingresos, pero también porque mejoras la capacidad física y mental de la persona, para que socialmente no esté tan afectada o pueda incluso reincorporarse antes a su trabajo. Los estándares de la acreditación de la Asociación Española de Cardiología no solamente atienden a lo organizativo y la coordinación, sino al manejo integral y multidisciplinar del paciente en todos los aspectos, que haya vías y procesos abiertos para que tú puedas derivar la paciente donde tengas que derivarlo», explica María Acuña.

El trabajo de la Unidad de Rehabilitación Cardiaca del hospital vallisoletano es bastante más que una labor de promover el ejercicio físico adaptado a la capacidad de cada persona en un gimnasio, que también. Los profesionales se emplean a fondo en ayudar a los enfermos a cambiar de hábitos. Tan obligatorias son las sesiones de ejercicio como las charlas educativas: sobre prevención, fármacos, actividad sexual, dieta mediterránea y estilo de vida, terapias de relajación para neutralizar la ansiedad y ejercicio físico. La doctora Acuña resalta el peso que tiene en todo el entramado la enfermera. «Es el brazo de transmisión del paciente hasta mí y de mí hacia el paciente, necesitas una persona muy entrenada, con condicionantes emocionales para tratar con el paciente y con conocimiento de la enfermedad cardiovascular y sobre todo de prevención», subraya la coordinadora de la Unidad de Rehabilitación Cardiaca.

A la formación en maniobras de reanimación se suma la de manejo de los desfibriladores semiautomáticos (DESA)

Los profesionales sanitarios de este área del Servicio de Cardiología pueden echar mano también de la asistencia social si detectan que el entorno familiar del paciente necesita apoyos para intentar garantizar un buen estado de salud. La Unidad de Rehabilitación Cardiaca del Hospital Universitario Río Hortega va cubriendo etapas desde una perspectiva crecedera, desde la amplitud de miras. Con programas, por ejemplo, de atención al paciente de cardiooncología, enfocado en este momento a mujeres con cáncer de mama para intentar que incorporen el ejercicio y hábitos saludables mientras reciben la quimioterapia.

«La respuesta es espectacular»

A la actividad del día a día de sesiones físicas, charlas, consultas individualizadas con los especialistas en cardiología, rehabilitación o los que requiera cada paciente, se añaden iniciativas como formación en reanimación cardiopulmonar básica. «Hemos acreditado a todo nuestro personal para que pudiera dar esa formación y lo abrimos a pacientes y a los familiares que conviven con ellos para que puedan hacer una reanimación básica si hubiera algún evento adverso. La respuesta es espectacular», precisa el doctor Muñoz. A esa formación en maniobras de reanimación se suma la de manejo de los desfibriladores semiautomáticos (DESA) que se han instalado en los últimos años en empresas y edificios públicos. «Ahora están por todos los sitios, pero tienen que saber utilizarlo y perder el miedo. Conocer cómo encenderlos y colocarlos ante una parada hasta que venga alguien a echarle una mano», añade María Acuña.

El jefe del Servicio de Cardiología del Río Hortega destaca que la educación en hábitos saludables para evitar recaídas que reciben los pacientes de rehabilitación cardiaca es exportable para la población general. Los dipticos y videos confeccionados desde la unidad y que se pueden descargar gratuitamente ayudan al autocuidado del enfermo actual, pero pueden evitar pacientes futuros o retrasar los problemas cardiovasculares que acaban en el hospital.

«El protagonista» del cuidado cardiovascular es la propia persona o el paciente, en el caso de haber pasado por un infarto o una angina

7 Tabaco

El hábito de fumar perjudica gravemente la salud en general y la cardiovascular en particular. La Unidad de Rehabilitación Cardiaca del Río Hortega cuenta expresamente con una neumóloga especializada en deshabituación tabáquica. El cigarro daña los vasos sanguíneos, eleva la presión arterial y la frecuencia cardíaca y contribuye a la formación de placa en las arterias. El riesgo no solo atañe al fumador, también perju-

dica a quien respira ese humo en su entorno.

8 Salud Mental

A los siete items anteriores se suma este que evalúa en estado de ánimo con el que cada persona afronta su día a día. La depresión, la ansiedad o el insomnio contribuyen a elevar el nivel de estrés y eso influye en la salud cardiovascular. «Las emociones «negativas» se han asociado a un aumento de las tasas de muerte cardiovascular y a eventos cardíacos recurrentes», indican publicaciones de la Sociedad Española de Cardiología. Una salud mental tocada puede incidir en cuestiones tan básicas como el seguimiento del tratamiento, con la toma de medicación en dosis correctas y a las horas precisas.