

DIFUSIÓN

de la academia y la cultura

Abril 2006

Año 7 Vol.1 No. 22 Ejemplar gratuito

Escuela Nacional Preparatoria



La *Rehabilitación* *Cardiaca*

Viviendo el primer día después de haberse roto nuestro corazón...

Hermes Harraza Lomeli
Cardiólogo, especialista en
Rehabilitación Cardiaca y Prevención Secundaria

Frente a una docena de personas de nuevo ingreso, doy comienzo a una reflexión: Ustedes (refiriéndome a los pacientes), son semejantes en varios aspectos y muy diferentes en otros. Aquello que los hace compartir este momento, es tener un corazón enfermo. Todos han pagado, de diversas maneras, el doloroso precio de estar hospitalizados. Al inicio, esa sensación de muerte inminente, de desahucio y agonía. Estos sentimientos se prolongan día con día durante el encierro. Las primeras jornadas son duras, con pocas horas de sueño e incertidumbre constante. Si la enfermedad no terminó con su vida, vendrán un sinnúmero de estudios, en ocasiones penosos, pero siempre inevitables. Prácticamente a la par de ellos, comienzan los tratamientos, que pueden basarse solamente en ingerir una o dos pastillas al día, o bien, en su pecho abierto para la colocación de dos o tres puentes coronarios (bypass).

Bienvenidos al programa de rehabilitación cardiaca. Por cierto, ¿sabe alguno de ustedes para qué?, ¿saben por qué los ha enviado su médico? Si no lo saben, ya se los contaré, de otra forma el éxito del programa en ustedes se vería seriamente comprometido.

Para comenzar, cada paciente con cardiopatía tiene una importante característica; los síntomas o molestias no suele presentarlas en reposo, sino al realizar algún esfuerzo. Por ello, los pacientes, sus familiares e incluso algunos médicos proclaman al reposo físico como una parte fundamental del tratamiento. Esto fue ampliamente recomendado durante el siglo antepasado, pero desde los albores del s. XX se han llevado a cabo muchos estudios acerca de la conveniencia de que el paciente con cardiopatía realice actividad física. Así una norma para el ser humano re- aparece: aquel que puede hacer más ejercicio, vivirá más. Los beneficios del entrenamiento físico son notables: disminuyen la mortalidad y la necesidad de nuevas operaciones o cateterismo en el paciente con cardiopatía coronaria, disminuye el número de hospitalizaciones de aquellos pacientes con falla cardiaca, baja los niveles de colesterol malo e incrementa aquellos del colesterol bueno, ayuda en el control de diabetes mellitus, hipertensión arterial y del peso. Por otro lado el ejercicio físico tiene efectos a nivel del control de estrés, depresión, insomnio, e incluso estreñimiento.

El riesgo de accidentes durante el entrenamiento físico existe, sobretodo en pacientes con cardiopatía, pero este riesgo se controla si el sujeto entrena de manera regular, frecuente y además de una forma segura. Por lo anterior es evidente que ustedes deben de aprender a hacer ejercicio de la forma más científicamente segura y adecuada para cada uno. Para ello deben venir a aprender a entrenar. Esto lleva algunos días de adiestramiento, mismos en que ustedes serán vigilados estrechamente mediante equipo sofisticado (electrocardiograma por telemetría, toma reiterativa de la tensión arterial, etc.). Después de que hayan

aprendido a entrenar y de un periodo de supervisión sin complicaciones, la probabilidad de que algo les pase en sus casas mientras entrenan es muy baja. Los beneficios que provee el entrenamiento físico se darán mientras hagan ejercicio y se perderán pocas semanas después de abandonar un programa sistemático de entrenamiento. Es indispensable entrenar el resto de nuestras vidas.

Les haré una pregunta: ¿ustedes se sienten desahuciados? La respuesta en la gran mayoría de ustedes es: sí. Además, prácticamente ninguno de ustedes lo ha platicado con nadie. No lo hablan por miedo o por no atraer a la mala suerte. Todos vamos a morir, tarde o temprano. Además ninguno de ustedes puede asegurar que, por tener enfermo su corazón van a morir antes que cualquier otra persona, incluyéndome a mí. Resolver este problema es importante. Es increíble el tiempo que una persona utiliza para pensar en su muerte, y esto naturalmente, lo convierte en un inválido. Ahora, si bien no hay que tenerle miedo a la muerte, no hay que andarla buscando...

Hay que profundizar un poco en las causas de su enfermedad. Si ustedes están aquí es por algo. Las enfermedades del corazón, sobretodo aquellas que afectan a las arterias coronarias, tienen una causa identificable al menos en el 95% de los casos. Entonces, ¿qué lleva a una persona al infarto ó al taponamiento de las arterias de su corazón? Las causas son los ampliamente conocidos "factores de riesgo cardiovascular", dentro de los cuales tenemos: La obesidad, el tabaquismo, la falta de actividad física, la hipertensión arterial descontrolada, la diabetes mellitus de mal control, la mala dieta, los elevados niveles de colesterol de baja densidad (generalmente conocido como colesterol malo).

Avanzando un poco más, entraremos en la parte más importante de todas; todos sus esfuerzos y esperanzas girarán alrededor de este concepto, el cambio. Les pondré un ejemplo: Si desde pequeña, una persona observa que sus padres son obesos, se alimentan de gran cantidad de comida "chatarra" y además fuman, ésta persona interpretará esta forma de vivir como una "vida normal". Lo cierto es que muchos de ustedes ha tenido una "vida normal" como ésta, pero evidentemente no los ha llevado a buen término. Cambiar nunca ha sido fácil, pero, si queremos que esta implacable enfermedad se detenga ó al menos aminore su paso debemos *cambiar*.

Si ustedes, cruzaron esa puerta para entrar a este servicio con la idea de volver a ser los mismos, les digo que están afortunadamente equivocados. Aquí, no les aconsejamos que vuelvan a ser "los mismos", les sugerimos que sean *mejores*. La llave para mejorar es la enseñanza.

Las sesiones de aprendizaje que llevarán durante su curso de rehabilitación cardiaca les responderán tres preguntas trascendentales: ¿Qué y por qué tengo que cambiar?, ¿hacia donde tengo que cambiar?, y ¿cómo puedo hacerlo? Aprender a convivir con nuestra enfermedad es mejor que "pelearse con ella", esto se logra solamente mediante el conocimiento pleno de nuestro problema y de la forma en que lo abordamos.



Una clave importante para alcanzar el *cambio* es el tiempo. Por ejemplo, si una persona realiza el día de hoy su entrenamiento, lleva una buena dieta y deja de fumar el día de hoy, es innegable que ha cambiado...pero ¡solamente un día! Si uno quiere tener éxito, el cambio deberá ser sostenido durante ¡todos los días, de hoy en adelante!

Es un momento decisivo en su vida y en la nuestra. Ahora es el momento de poner las cartas sobre la mesa. A partir de hoy... ¡a cambiar jóvenes!

Esto pasa cada lunes por la mañana, cuando doy la bienvenida a los pacientes que ingresan al programa de Rehabilitación Cardíaca del Instituto Nacional de Cardiología, en la tradicional plática de inicio de semana. •

