



## RETOS DE LA SALUD

**Lucas Tojal** Coordinador de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca de la **OSI Araba**  
**Arturo Azpetia** Paciente operado de la válvula aórtica

El ejercicio dirigido y mantenido en tiempo en pacientes cardíacos mejora su vida y el pronóstico de su enfermedad. La OSI Araba tiene una unidad de referencia.

**A**rturo Azpetia supo que su válvula aórtica no funcionaba bien hace un año de manera «inesperada». «Es un jarro de agua fría. No te lo crees». Este investigador de Arqueología del Paisaje de la UPV/EHU de 45 años estaba en buena forma. «Era deportista, hacía ciclismo, tenía una vida sana... y ni un síntoma». El fallecimiento de su padre por un problema cardíaco hizo que su familia le animara a hacerse un chequeo y la visita al médico se hizo de rogar dos años. «A mí no me pasaba nada, pero fui por no hacer sufrir a quienes me querían». Y menos mal. «Nada más auscultarme me dijeron que eso no iba bien. Me tenía que operar. Por suerte el corazón aún no estaba afectado, aunque sí se estaba dilatando».

Tras una operación a corazón abierto y un delicado postoperatorio, durante el que «tuve que aprender incluso a respirar porque te cortan el esternón», le tocaba enfrentarse a recuperar sus rutinas y su trabajo de investigador. Y a superar sus temores. Para ello ha contado con el inestimable apoyo de la veintena de profesionales que integran la Unidad de Rehabilitación Cardíaca de la OSI Araba, un referente en su campo, la única con certificado de excelencia de la Sociedad Española de Cardiología y la primera acreditada a nivel europeo en prevención secundaria.

No sólo ha ejercitado de nuevo todos sus músculos con ayuda de profesionales. «He superado el miedo a moverme, a hacer deporte... Te monitorizan y te enseñan a controlar tus pulsaciones, pero lo mejor es el cariño con el que te acogen y te



## «He superado miedos, sé que podré hacer vida normal»

cuentan por qué estás ahí. Además interactúas con otros pacientes con los mismos problemas y sabes que puedes salir de esto y tener una vida normal».

El relato de Arturo sintetiza muy bien la necesidad de que existan unidades como esta. La que coordina en Osakidetza-OSI Araba el cardiólogo Lucas Tojal ayuda cada año a 250-300 pacientes a poner cuerpo y mente a punto para superar mediante un ejercicio físico controlado su problema de corazón. «Diversos estudios científicos han demostrado que el ejercicio físico dirigido no sólo mejora la calidad de vida de estas perso-

nas sino que mejora su pronóstico. Es decir, baja la probabilidad de que se repita el evento de que mueran por una complicación del proceso», explica Tojal.

Creada en 2009 por Fernando Aros, en la unidad trabajan coordinados cardiólogos, rehabilitadores, fisioterapeutas, enfermeras, psicólogos, psiquiatras y nutricionistas.

No tienen capacidad para atender a todo tipo de pacientes cardíacos, así que priorizan a los de mayor riesgo. El 85% de ellos son personas que han sufrido una angina o un infarto y el otro 15% se reparte entre pa-

cientes que han pasado por una cirugía cardíaca y los que tienen insuficiencia.

Llegan a la unidad después de su ingreso hospitalario en el HUA, tras haber sido intervenidos en Cruces o Basurto o bien desde la consulta del especialista. El programa de rehabilitación tiene dos partes fundamentales. Una es el entrenamiento físico basado en ejercicios aeróbicos y de fuerza. Pero además asisten a ocho charlas educativas que buscan implicar al paciente en su propio cuidado. Así aprenden más sobre su enfermedad, el objetivo de su tratamiento, hábitos nutri-

cionales, control de factores de riesgo, pueden preguntar dudas a psicólogos y psiquiatras y también a una trabajadora social que les orientará sobre la vuelta al trabajo.

En función del riesgo, acuden al hospital una, dos o tres veces por semana durante dos meses. Antes y después se les hacen pruebas de esfuerzo. Se llevan a casa 'deberes' y se les hará un nuevo chequeo al año. «Lo más difícil a veces es mantener una rutina de ejercicios». Tojal recuerda que para ayudarles, Victoria cuenta con una gran red de centros cívicos, la asociación Corazón sin Fronteras tiene gimnasio y monitores especializados, al igual que Zuzenak. Y además como novedad la unidad vitoriana ha logrado una beca para probar con el 'cardio-pong', que consiste en ejercitar a los pacientes a través del tenis de mesa.