



SALUD | Semana del Corazón

Martes 14/09/2010. Actualizado 13:59h.

Un camino con buen corazón

- Infartados y transplantados alcanzan Santiago tras cinco días de peregrinaje
- Sin sustos ni sobresaltos demuestran el valor de la rehabilitación
- Reivindican las unidades de rehabilitación cardíaca en los hospitales
- La labor y la experiencia de los ya infartados, básicas para nuevos pacientes

Miguel Magdalena | Santiago de Compostela

Actualizado **lunes 13/09/2010 21:34 horas**

Quien les escucha recibe dosis de vida. Pese a que han pasado por un momento extremo, cuentan sin problema su historia porque ahora sirven de experiencia a otros que justo están en ese trance. Todos pasaron graves dolencias cardíacas y ahora son observados con respeto y admiración por los peregrinos que se los encuentran en el Camino. Todo gracias, en buena medida, a las **unidades de rehabilitación cardíaca**.

Coincidiendo con la Semana del Corazón, este domingo llegaron a Santiago más de un centenar de pacientes cardíacos de diferentes lugares de España, **cumplimentando en cinco días los más de 100 kilómetros que separan Sarria de Santiago**, el mínimo para obtener la credencial del peregrino. La Fundación Española del Corazón, con su presidente Leandro Plaza a la cabeza, les reúne en Compostela.

Entre todas las asociaciones congregadas, varios grupos del área de Sevilla traen algo especial en sus historias. Son **pioneros en la creación de las unidades de rehabilitación cardíaca** en sus hospitales, un servicio multidisciplinar fundamental que sirve para **acompañar e impulsar la rehabilitación de los pacientes tras su respectiva operación**. Un tipo de servicio no muy extendido en los hospitales españoles y que **en Galicia no existe**.

Les lidera **Margarita Reina**, alma de este proyecto andaluz, recientemente nombrada jefa de Enfermería del Hospital de Valme de Sevilla. Su guerra es reivindicar la presencia de más unidades de rehabilitación en los hospitales porque, como ella dice, **"la rehabilitación tiene que ser lo más temprana, en cuanto se sale del proceso"**.

Los programas duran unas ocho semanas y están integrados por un amplio equipo liderado por un especialista **cardiólogos, enfermeros y fisioterapeutas**. Giran en torno a tres conceptos, el control cardiológico, el programa educativo (en el que participan psicólogos, psiquiatras, endocrinos, fisioterapeutas, nutricionistas, unidades antitabaquismo, asistentes sociales, etc.), y el apoyo psicológico, tanto de forma individual como grupal. **"Están cobrando importancia los endocrinos por el problema de la obesidad, tanto en adultos como en niños"**, remarca Reina.

Además del propio reto que es extender esta clase de unidades por los hospitales, el verdadero mérito de Marga (como así la llaman en su entorno) y su equipo es la **labor asociativa** que han logrado coordinar. Porque allí es donde continúan los pacientes cardíacos su recuperación y, de paso, organizan visitas a los hospitales para ayudar voluntariamente a los recién operados. **"Ellos transmiten mejor el mensaje entre iguales que los sanitarios"**, destaca Marga. "El punto de vista del proceso vivido es más importante que el médico", concluye.

Una nueva vida es posible

"La enfermedad se convierte en una oportunidad". Rafael tuvo un infarto hace cinco años, a los 44, curiosamente dos días después de haber hecho el Camino de Santiago. Se recuerda en la UCI rodeado de cables ante los médicos que, "con cara de póker", le decían que tenía que esperar 48 horas para valorar resultados. **"La cabeza va rápido, estás solo y no sabes por dónde vas a terminar... pero reaccionas y activas lo poco que tienes"**.

Defiende las unidades de rehabilitación cardíaca porque "el sistema sanitario solo no sirve" para salir adelante. Lo dice ante la fachada de la Azabachería de la catedral, tras cumplir bien temprano el trámite final de bajar desde el Monte do Gozo, ese trámite que hace cinco años le cambió la vida. Y aquí está. "En el Camino, tienes la incertidumbre de saber si te aguantará el corazón. Y ha resistido, así que 'pa'lante'".

'Pa'lante', como dice Rafael, es algo que Francisco Javier 'El Tali', lleva al pie de la letra. En cada ruta que los cardíacos de Valme realizan, él va siempre en cabeza de carrera. Sufrió un infarto en 2004. "Me rompió el esquema. Dices adiós a las ilusiones que tienes". Insiste, durante la conversación, en defender las unidades de rehabilitación por el **incentivo que suponen para que el paciente haga los deberes**'. "El enfermo no coge la iniciativa de hacer la rehabilitación en casa. Y en la asociación ves que no estás tu solo, **hay gente igual que tú o peor**".

Tras el infarto, "cuando ves que no te dejan salir ni al pasillo, te preguntas, ¿es que se me ha acabado el mundo?" Francisco Javier destaca la capacidad de reacción del cuerpo para afrontar una nueva vida. "Si tú quieres, tu corazón puede. **¡Yo empecé andando un cuarto de hora!**". Y, desde entonces, ahora es 'El Tali', según sus compañeros, "porque camina y desaparece, como un talibán". Sorna andaluza. Este amante del caminar presume de su beticismo en el mismísimo Obradoiro.

Nueve meses de preparación para hacer el Camino

Más sosegado, más veterano, es Antonio, otro infartado que ha logrado cumplir junto a su mujer las cinco etapas desde Sarria. "Hemos hecho nueve meses de preparación, **los sábados salimos a hacer 25 ó 30 kilómetros**, pero el reto era hacerlo varios días seguidos. Es una hazaña que esperamos repetir". No es su primera visita a Santiago, pero llegar de peregrino tras lo que sufrió "me emociona más que la primera vez que vine".

Antonio recuerda la convivencia en el Camino con el resto de infartados, una nueva pandilla de amigos de la que disfruta. **"Estos cinco días seguidos nos han unido mucho más"**. Acompañando la marcha, los equipos sanitarios les obligaban a realizar estiramientos cada cierto tiempo, algo que causó sensación en cada pueblo. "La gente se preguntaba cómo era posible nuestro ánimo y nuestro ritmo siendo infartados, no se lo explicaba".

Rafael, 'el Tali' y Antonio son tres experiencias brillantes. Pero los tres, antes de contar su vida, las primeras palabras que tienen son de **agradecimiento a Margarita Reina**, con la que han tenido "la suerte" de haber hecho la rehabilitación. Ella insiste en que estas unidades deben llegar a toda España, sobre todo para los pacientes de más alto riesgo, "aunque cualquier paciente cardíaco tiene su programa aquí".

© 2010 Unidad Editorial Internet, S.L.