

***YES, WE CAN...***  
***Sergio Abán Alique***  
***Cardiólogo***

Cuando hace poco más de 6 años acabé la carrera de Medicina e incluso en los primeros años de mi corta experiencia profesional como cardiólogo, nunca había oído hablar de la “Prevención y Rehabilitación Cardíaca”, pero, afortunadamente, en los últimos años este es un término que se está haciendo cada vez más usual dentro de los profesionales médicos, sobre todo y en cuanto al área que nos compete, a partir de la creación de la unidad en este hospital.

Los médicos estamos acostumbrados a solucionar problemas cardíacos de mucha gravedad y ante los que el paciente no duda en ponerse en nuestras manos gracias a la confianza que se ha generado a lo largo de los años. Actuamos rápidamente, administramos tratamientos y muchas veces solucionamos el problema. A los pocos días vemos como ese paciente que llegó tan grave en ambulancia al hospital se marcha felizmente por la puerta con su tratamiento.

Pero nuestro trabajo no debe terminar aquí, porque a muchos de estos pacientes, cuando llegan a su casa, a su sofá, a su soledad, se les genera gran cantidad de dudas que no se había parado a pensar durante su hospitalización: “¿por qué a mí?”, “¿qué he hecho mal?” y sobre todo, “¿qué tengo que hacer ahora?”... preguntas que muchas veces no saben contestar y de las que dependen en gran medida su futuro.

Es aquí donde radica la importancia de los Programas de Prevención y Rehabilitación Cardíaca. Está claro que, desde nuestra posición de médicos, puede resultar relativamente fácil convencer a un paciente de que se tome una serie de pastillas para su corazón, pero esto no es suficiente porque resultaría algo inútil que se siguiera el tratamiento si no conseguimos que el paciente cambie su estilo de vida, que en muchos casos es el responsable de haber llegado a esta situación. En este sentido es nuestra obligación como profesionales dar toda la cobertura necesaria para poder ayudar a los pacientes y ofrecerles estos programas.

Entiendo que resulta muy difícil modificar la vida de una persona para que cambie esos hábitos que tanto tiempo le llevo cogernos, pero es aquí donde está nuestro reto y la satisfacción en caso de conseguirlo. Para ello es imprescindible una estrecha relación médico-paciente y los programas de Rehabilitación Cardíaca. El éxito de estos programas radica en hacer partícipe al paciente de su propia enfermedad, haciéndole comprender la importancia de

la misma, que muchas veces se olvida con el paso de los meses, e implicando al propio paciente como parte de un equipo que solo tiene como objetivo mejorar su propia salud.

En España menos del 5% de los pacientes se incluyen en programas de Prevención y Rehabilitación Cardíaca, siendo unos de los países europeos con menor número de unidades de prevención y rehabilitación cardíaca a pesar del claro beneficio que has demostrado en el resto de Europa. Por esto es necesario crear, promocionar y dar a conocer, tanto a médicos como a pacientes, estas unidades para poder incluir en ellas a los pacientes, especialmente durante los primeros meses en que se encuentran más receptivos, de modo que entiendan la necesidad de modificar su estilo de vida para prevenir nuevos episodios de su enfermedad. Está claro que resultaría inútil aumentar las pastillas contra la tensión, contra la diabetes, contra el colesterol ... si no conseguimos que el paciente modifique sus hábitos y su dieta habitual, si no conseguimos que abandone la vida sedentaria y que realice ejercicio de forma continua y controlada, si no conseguimos que abandone el tabaco ... en definitiva, que entienda su enfermedad y que sea partícipe de ella de forma activa para evitar, en la mayor medida posible, que esta vuelva a aparecer.

Si conseguimos este objetivo, habremos avanzado en gran medida en el control de la enfermedad cardiovascular, pero hay que reseñar que el programa de prevención y rehabilitación no debe suscribirse solo a los meses del programa intensivo, sino que los profesionales de este campo, haciendo especial hincapié en los médicos de atención primaria por su estrecha relación con los pacientes, debemos continuar con la vigilancia y control de los pacientes con una promoción continua de las medidas de prevención cardíaca, en definitiva, de la salud. Para esto, los médicos, residentes, enfermeros, fisioterapeutas, etc debemos crear y conocer estos programas y aplicar sus medidas con el fin de dar a nuestro paciente la mejor cobertura.

Empecé este artículo diciendo que hasta hace pocos años nunca había oído hablar de la “Prevención y Rehabilitación Cardíaca”, pero espero que esto cambie y que los próximos estudiantes de medicina y médicos residentes conozcan e incorporen estos vocablos dentro de su práctica clínica habitual y desde aquí animarlos, como futuro de la medicina, a que creen estas unidades y se impliquen en ellas por el beneficio que se puede aportar a los pacientes.