



Paciente cardiópata: "Esto es un nuevo amanecer, yo no sabía cómo vivir y esta rehabilitación me lo enseñó otra vez"

## Personas con enfermedad cardíaca reciben esperanza desde las aulas universitarias

La Universidad de Costa Rica participa en capacitación a grupo de 15 pacientes cardiopatas del Hospital Calderón Guardia para permitir cambios en sus estilos de vida y empoderarles con información para la sabia toma de decisiones diarias.

Proyecto conjunto CCSS, UCR y UNA ofrece capacitaciones para la toma diaria de decisiones favorables a la calidad de vida de pacientes y sus familiares

31 MAY 2022 Salud

El primer ciclo del programa de rehabilitación cardíaca del Hospital Rafael Ángel Calderón Guardia y la Universidad de Costa Rica concluyó el pasado 23 de mayo con una experiencia que a juicio de sus participantes "les devolvió la esperanza".

Este fue el primer grupo de 15 personas, con enfermedad cardíaca, que se benefició del nuevo programa de rehabilitación para pacientes del Hospital Calderón Guardia, que incluye un abordaje interdisciplinario que busca impactar la calidad de vida de estos pacientes.

El Dr. Cristian Moraga Rojas, uno de los muy escasos especialistas en rehabilitación cardiaca en el país, explica que **este modelo de trabajo promete a un paciente que haya sufrido un infarto, tener hasta un 30 % menos de riesgo de sufrirlo de nuevo.**

El programa, liderado en la UCR por el Centro Nacional en Tecnología de Alimentos ([CITA-UCR](#)) y por la docente Marjorie Herdenson García, ofrece nueve semanas de capacitación en temas que incluyen nutrición, psicología, farmacia, enfermería y hasta economía agrícola.

“Aquí se le da una nueva vida al paciente, desde nutrición se le enseña a comer bien, el **Centro de Investigaciones Agronómicas** les capacita en huertas urbanas y **Economía Agrícola** tiene un material en costos de siembras, así que se les dice qué sembrar para cumplir con sus dietas y las ventajas en su salud y en su bolsillo”, comentó Herdenson.



Lic. Marjorie Henderson, CITA-UCR. Fotografía: Gabriela Mayorga López

A lo anterior se suma la **Escuela de Educación Física y Deporte** que más que una rutina de ejercicio ofrece una capacitación para una vida más activa; la **Escuela de Farmacia** por su

parte ofrece un módulo necesario para el buen manejo de los hasta 18 medicamentos que deben consumir las personas con cardiopatías.

Se trata de empoderar a los pacientes sobre la toma de decisiones diarias, esto les permite sentirse más seguros, menos temerosos y ser resolutivos sin necesidad de tener que hacer siempre consultas a un especialista.

“Esto es un nuevo amanecer, yo no sabía cómo vivir y esta rehabilitación me lo enseñó”. Ese es el testimonio de uno de los participantes que advertía que tras un evento cardíaco los pacientes dudan de todo, incluyendo lo más básico como cuánto caminar, qué comer, cómo vivir.

## El programa de rehabilitación cardíaca con la UCR

El programa es uno de extensión docente y se titula “Desarrollo de estrategias de capacitación para el mejoramiento de la calidad de vida de la población con enfermedad crónica degenerativa no transmisible”, **el mismo consta de nueve capacitaciones y tiene una duración de ocho semanas.**

Las personas participantes reciben capacitaciones en nutrición, huertas, costos de la alimentación saludable, cuidados de enfermería, consumo de medicamentos y cuestiones de psicológica y filosófica sobre cómo abordar la enfermedad entre otros.



Actividad de cierre del primer grupo de Rehabilitación Cardíaca con participación del proyecto “Desarrollo de estrategias de capacitación para el mejoramiento de la calidad de vida de la población con enfermedad crónica degenerativa no transmisible”, de la UCR.

---

El proyecto se extenderá por todo el 2022 con la atención de cuatro grupos más de pacientes del Hospital Calderón Guardia y la idea es extender el proyecto a otras zonas geográficas de país. **Se trata de una necesidad pues pese al buen pronóstico de los pacientes que participan de estos procesos, en el país solo cerca de un 15 % de los enfermos tiene la oportunidad de recibir rehabilitación cardiaca.**

“Yo soy cardiópata y tuve la suerte de recibir rehabilitación debido a que era paciente de alto riesgo, fue en ese proceso que conocí al Dr. Moraga que sabía de la necesidad de ampliar los programas de rehabilitación, su necesidad no llegó a oídos sordos” comentó la docente universitaria, Marjorie Herdenson García, que dos años después logró el apoyo de un nutrido grupo de unidades académicas que al día de hoy participan del proyecto.

De previo a esta iniciativa en el Calderón Guardia la rehabilitación incluía solo la parte física, que atendía el fortalecimiento del corazón y se contaba con el apoyo de la Universidad Nacional en psicología, pero como los explica el Dr. Moraga desde una visión bióloga la intervención médica puede ser suficiente, pero deja muchas cosas de lado; **la visión integral de la rehabilitación debe considerar incluso la personalidad del paciente, hay estilos de vida que son más propensos a la patología.**

Es información que impacta la vida, hay por ejemplo cinco grupos de alimentos que los cardiópatas deben eliminar de su vida o disminuirlo al mínimo, “en una charla explicaba por qué el pan blanco es más dañino que uno integral, con solo eso información una de las señoras que trabajaba vendiendo repostería empezó a usar harina integral” comentó Herdenson.

En general es información valiosa porque por definición la rehabilitación es una intervención muy interdisciplinaria porque la diversidad de visiones y de conocimiento no se puede tener completo dentro de un hospital. Además, esta experiencia permite contextualizar el programa a las necesidades locales de la población.

Son insumos que la UCR aporta a los pacientes sin costo adicional para ellos, un aporte que permite mejorar las estadísticas de la enfermedad que muestra la mayor mortalidad a nivel global sin ser Costa Rica la excepción.



[Gabriela Mayorga López](#)

Editora digital y periodista, Oficina de Divulgación e Información

[gabriela.mayorgalopez@ucr.ac.cr](mailto:gabriela.mayorgalopez@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [rehabilitacion](#), [ccss](#), [infarto](#), [costa rica](#), [cardiopatía](#).