UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Acción social

La educación empodera a pacientes cardiópatas para iniciar una nueva etapa en sus vidas

Con el apoyo de la Universidad de Costa Rica el Programa de Rehabilitación Cardiaca del Hospital Calderón Guardia fortalece la educación de sus pacientes

9 AGO 2022 Sociedad

Gerardo Aguilar Núñez es uno de los pacientes que concluyó con éxito el programa el pasado 1 de agosto.

Foto: Anel Kenjekeeva.

Para los pacientes cardiópatas que logran un cupo en el servicio de Rehabilitación Cardiaca del Hospital Calderón Guardia, la terapia se convierte en un festejo de la vida. Allí, cada dos meses un grupo de 15 pacientes inicia una nueva etapa que los llena de energía y motivación.

Ellos son seleccionados, entre más de 200 pacientes que son referidos cada mes por los especialistas de este centro médico, para tener la oportunidad de oro que les permite lograr un cambio positivo en sus vidas y hacer la diferencia en las estadísticas.

Asimismo, durante ocho semanas aprenden a cambiar su estilo de vida con la ayuda de profesionales de diversas áreas de la Universidad de Costa Rica (UCR), con la atención del personal médico del HCG y psicólogos de la Universidad Nacional y con el apoyo de estudiantes de diferentes universidades.

Cardiopatías

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en el mundo y pertenece a un grupo de enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. Las consecuencias humanas, sociales y económicas son inmensas, especialmente en las poblaciones más vulnerables y pobres.

Dentro del grupo de enfermedades crónicas no transmisibles, las enfermedades del sistema circulatorio han constituido la principal causa de muerte de la población costarricense. En el año 2012, se registró un total de 5 651 muertes para una tasa ajustada de 91,3 por 100 000 habitantes, el 95,89 % de las muertes por este tipo de enfermedades ocurrieron en personas de 45 años en adelante.

Afortunados

En este programa, personal médico, estudiantes, terapeutas y profesionales de diversas disciplinas unen sus esfuerzos con un solo objetivo: **reincorporar a los pacientes cardiópatas a sus actividades de la vida diaria, tras haber sufrido un evento cardiovascular y disminuir los factores de riesgo para evitar un evento de este tipo.**

“Si cabemos todos en el cielo, pues aquí también”, dice con una sonrisa el médico en traje azul que nos recibe en medio de un día de trabajo ajetreado.

Él es el Dr. Cristian Moraga Rojas, quien dirige con mística este servicio de rehabilitación cardiaca, el cual es uno de los pocos servicios que existen en el país para atender a la gran población de pacientes cardiópatas que requieren apoyo para recuperar su salud. E**ste programa es el único que cuenta con un equipo interdisciplinario de la Universidad de Costa Rica y con todos los componentes de la rehabilitación cardiaca.**

El médico señala que participar les otorga a quienes han sufrido un infarto, un 57 % menos de probabilidades de riesgo de muerte por causas cardiovasculares, esto en comparación con las personas que no se han sometido a un programa de rehabilitación cardíaca.

Además, tienen una reducción del 20 al 30 % de reingresos al hospital durante el año siguiente al infarto.

"Esto tampoco es ciencia de la NASA como para no poder enseñarle a otros colegas" dice el doctor Moraga quien aboga para que más personal de salud se capacite y más instituciones apoyen. Su sueño es que este tipo de programas se desarrollen en otros rincones del país, ya que actualmente las opciones se concentran en el valle central.

Un abordaje interdisciplinario

Mediante una alianza estratégica, en el 2022 la UCR entró a reforzar este programa con profesionales de diversas áreas como la **Tecnología de Alimentos, Agronomía, Economía Agrícola, Ciencias del Movimiento Humano, Enfermería, Farmacia, Filosofía y Pedagogía** dándole una nueva dimensión interdisciplinaria e interinstitucional.

Los programas de rehabilitación cardiaca requieren de la intervención de muchos profesionales en diferentes áreas, ya que incluye varios componentes como la cesación de tabaco, el manejo nutricional, farmacológico, psicológico y la prescripción de ejercicio, según explicó el médico Cristian Moraga.

"Nosotros no podríamos abordar la patología de forma interdisciplinaria y multidisciplinaria si no fuera por las instituciones públicas, en este caso, la Universidad de Costa Rica. La UCR nos ha brindado la facilidad de fortalecer este programa a través de los diferentes componentes que nos han aportado", señaló el médico encargado.

Aportes de la academia

Mediante charlas, dos veces por semana, los docentes de la UCR brindan a los pacientes información sobre el procesamiento tecnológico de los alimentos para fortalecer su criterio al elegir su tipo de alimentación, por otra parte, les enseñan cómo manejar y tomar responsablemente sus medicamentos, cómo construir y mantener una huerta casera e información sobre costos de productos, cuidados básicos de salud y prevención y estilo de vida activo.

La UCR además les ofrece proyectos como la construcción de una huerta en casa para mantener al tope la motivación y empoderarlos, involucrando también a sus familiares, ya que el cambio de hábitos debe darse no sólo a nivel personal, sino en toda la familia.

Adicionalmente, se les realiza mediciones de calidad de vida mediante una herramienta que explora ocho dimensiones del estado de salud: función física, función social, problemas físicos, problemas emocionales, salud mental, vitalidad, dolor y percepción de la salud general.

Para Gerardo Aguilar, el cambio en su vida va más allá de la intervención quirúrgica y la atención médica que le permitió recuperar su salud. El programa de rehabilitación cardiaca ha venido a mejorar su condición física y mental mediante la atención nutricional, la atención psicológica, charlas y talleres que le han permitido enfrentar la vida con mayor optimismo.

Para vivir mejor

Dos grupos ya han concluido con éxito el programa durante el 2022. Para celebrarlo, se realizó una actividad de cierre en el edificio de Educación Continua (Educon) de la Universidad de Costa Rica, ubicado en la Ciudad de la Investigación.

Uno de los afortunados es don Gerardo Aguilar Núñez, un vecino de Guadalupe de 49 años, quien fue diagnosticado en el 2008 con una Miocardiopatía hipertrófica septal, la cuale es una afección quel se presenta un engrosamiento del miocardio, lo que dificulta al corazón bombear sangre. En el año 2019 fue intervenido quirúrgicamente para colocarle un dispositivo conocido como marcapasos y a partir de ese momento su vida cambió.

"Pensábamos que ya no íbamos a poder hacer nada porque padecíamos del corazón o teníamos una enfermedad, pero dichosamente no fue así, **este programa vino a mejorar nuestra condición física y nuestra mentalidad con respecto a la vida**", dice el agradecido paciente mostrando el artefacto que sobresale de su pecho y los cables que le colocan para monitorear su corazón.

Marjorie Henderson García

Marjorie Henderson García, investigadora del Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA) señala los aportes de la UCR en el Programa de Rehabilitación Cardiaca del Hospital Rafael Ángel Calderón Guardia.

Trabajando juntos: vínculo CCSS y UCR

Marjorie Henderson García, investigadora del Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA) facilitó este vínculo entre ambas instituciones a favor de los y las pacientes, que al igual que ella, enfrentan una enfermedad cardiaca.

"El hecho de pertenecer al grupo de cardiópatas, que hemos tenido la oportunidad de ser parte del programa de Rehabilitación Cardiaca del Hospital Calderón Guardia, me permitió conocer las necesidades de estas personas y encontrar la colaboración desde las diferentes escuelas y disciplinas de la UCR, **proporcionando algunas herramientas necesarias para que se empoderen en el autocuidado de su salud, y así se le facilite la adherencia a los nuevos estilos de vida saludables**", detalló.

Por su parte, el Doctor Taciano Lemos Pires, director general del Hospital Doctor Rafael Ángel Calderón Guardia, resaltó que "este tipo de alianzas estratégicas siempre han sido y seguirán siendo fundamentales para la retroalimentación de conocimientos y la cooperación interinstitucional".

El Dr. Taciano subrayó que "este tipo de trabajos son vitales en temas de salud, no solo benefician al paciente que participa en este tipo de iniciativas, sino que fomenta la cultura y demuestran la necesidad e importancia de tener estilos de vida saludables, la educación, el ejercicio, la buena alimentación son factores esenciales para el reintegro de las personas que sufrieron un evento cardiaco a la sociedad, a sus trabajos y a la vida familiar. **Este tipo de programas permiten a los pacientes regresar a su vida normal con más seguridad, más optimismo, más ganas de vivir."**

En este programa la participación del equipo interdisciplinario de la Universidad de Costa Rica es posible mediante un proyecto de acción social, que continuará durante el 2022 y 2023.

Ficha del proyecto

Tipo de proyecto: Acción Social.

Financiamiento: Fondos concursables.

Duración: 2 años (enero 2022-diciembre 2023).

Nombre: Pry01-715-2022-Desarrollo de estrategias de capacitación para el mejoramiento de la calidad de vida de la población con enfermedad crónica degenerativa no transmisible del Programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Rafael Ángel Calderón Guardia y sus áreas de atracción, mediante la construcción del conocimiento en estilos de vida saludables.

Unidad: Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA)

Participan: Centro de Investigaciones Agronómicas, Escuela de Economía Agrícola, Facultad de Farmacia, Escuela de Educación Física y Deportes.

Katzy O`neal Coto
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Áreas de cobertura: ciencias agroalimentarias y medio ambiente
katzy.oneal@ucr.ac.cr

Etiquetas: salud, educacion, corazon.