

Ejercicio y Rehabilitación Cardíaca en Club Banco República

Desde hace más de dos décadas está funcionando el Centro de Rehabilitación Cardíaca de esta importante institución de Pocitos. Las características de servicio, hacen del mismo una de los exponentes de mayor calidad entre sus similares. En dos sesiones semanales de una hora, cuanta con la permanente presencia de médicos especialistas, bajo cuya dirección técnica y supervisión los pacientes son revisados y controlados mediante monitorización en una primera fase de la actividad, que se desarrolla sobre bicicletas ergométricas o cinta motorizada. La segunda parte consiste en una clase de gimnasia dictada por profesores de educación física de extensa experiencia en el área adecuada especialmente a las características de cada paciente. En suma, un servicio de altísima calidad cuyo objetivo central es mejorar la calidad de vida de sus numerosos asistentes.



ALGO DE HISTORIA

Hasta hace unos años, la indicación de los médicos para aquellas personas que sufrían alguna deficiencia o habían tenido un accidente cardíaco, era la de reposo. Incluso, la de reposo absoluto. Y la total prohibición a cualquier esfuerzo.

Pero la cosa empezó a cambiar cuando algunos estudios dieron resultados inesperados. A comienzos de los 50, Morris y colaboradores observaron que los guardas de los autobuses de dos pisos de Londres y los carteros que realizaban su trabajo a pie o en bicicleta, tenían índices más bajos de trastornos coronarios y de muerte súbita, que los choferes sedentarios y los empleados públicos pasivos.

La influencia positiva de los ejercicios físicos con relación al corazón fue luego corroborado por numerosos estudios epidemiológicos en EEUU, Europa e Israel.

Pero no sólo esto era así (lo que dio motivo a la actividad del famoso médico Dr. Cooper y sus «aerobics»), sino que los investigadores comenzaron a interesarse por el efecto de la actividad física luego de un accidente cardíaco.

Ya Levine y Lown habían demostrado, en 1952, que la activación temprana de personas que habían

sufrido infartos no sólo no era perjudicial sino que mejoraba su recuperación. Poco después, el Dr. Richard Eckstein, en 1957, pudo experimentar con perros «infartados» artificialmente y observó que la ejercitación traía como consecuencia un mejor funcionamiento cardíaco y la formación de vasos colaterales que suplían, en parte, la circulación dañada. Las posteriores investigaciones en humanos no pudieron, sin embargo, corroborar suficientemente, esta última hipótesis.

En 1962, la Dra. Lenora Zohman, en el Montefiore Hospital de N.Y., ponía en marcha un programa de rehabilitación con ejercicios sobre bicicleta ergométrica. Simultáneamente, hacía lo propio el Dr. Albert Kattus, en el Hospital de la U.C.L.A (California), pero mediante la utilización de la marcha. Ambos programas dieron resultados ampliamente satisfactorios. Poco después, en el Instituto de Educación Física de Wingate, en Israel, el Dr. Ernest Gotheiner lanzaba su «Programa de Ejercicios Intensos para Post-Infartados», con resultados similares.

En esta parte del continente en 1974, el Prof. Adolfo Mogilevsky impulsaba el «Servicio de Rehabilitación Cardíaca» en el Hospital de Clínicas San Martín, de Buenos

Aires.

Finalmente en nuestro país, el Dr. Roberto Bachmann a fines de ese año, organiza un servicio en el Hospital Pasteur y el Prof. Alberto Langlade (1975), inauguraba el «Servicio de Rehabilitación Cardíaca» bajo su dirección en el Club Neptuno, ejemplos que ha sido tomado posteriormente por otras instituciones, como el Club Banco República, la Asociación Cristiana y clínicas privadas de Montevideo y del interior.

Todas estas experiencias han demostrado que la actividad física debidamente programada y supervisada por médicos capacitados, puede ser de extraordinario valor como elemento de prevención y recuperación para cardiopatías de diferente etiología.

PORQUÉ LOS EJERCICIOS PUEDE AYUDAR A PREVENIR Y REHABILITAR LOS PROBLEMAS CARDÍACOS

a) Desde el punto de vista fisiológico

Si bien la ejercitación no provoca (con validez estadística) la formación de vasos colaterales en el corazón, que sustituyan a los dañados u obstruidos (aunque hay numerosos casos en que eso sí pasa), se ha demostrado que aquellas personas que realizan actividad física regular y suficiente:

- Mejoran su circulación, al retardar o disminuir la formación de arteroesclerosis en los vasos, al desarrollar la producción del llamado «colesterol bueno» (HDL).

- Ayudan a mantener o recuperar la flexibilidad de esos vasos, lo que mejora la situación de la presión arterial.

- Al «entrenar» a músculos y articulaciones así como al mejorar la «toma» de oxígeno por la sangre, disminuyen el trabajo del corazón para un mismo esfuerzo.

- Al disminuir los niveles de catecolaminas en la sangre, se produce la reducción de la cantidad de latidos por minuto, lo que ayuda a evitar las taquicardias.

- Mejora el funcionamiento general del cuerpo, al mantener flexibles y con la mayor amplitud, todas las articulaciones permitiendo entonces movimientos mejores y más económicos, contrarrestando molestias y dolores posturales.

- Se ven beneficiados diferentes aparatos y sistemas fisiológicos como por ejemplo, el sistema digestivo o el endócrino.

b) Desde el punto de vista psicológico

Como se sabe, uno de los principales factores predisponentes o «de riesgo» para las enfermedades coronarias, es el stress. En este sentido, se ha demostrado que la actividad física es un importante elemento que elimina tal factor, porque:

- Con sus estímulos recreativos combate eficazmente la tensión psicológica producida por la vida moderna

- Permite compartir un ambiente social de camaradería entre personas con el mismo tipo de problemas, transmitiendo una visión positiva de la vida

- Mejora el conocimiento del fun-



cionamiento del propio cuerpo, alejando las falsas aprehensiones muy comunes en este tipo de enfermedad así como permite la correcta atención hacia síntomas que, de otra manera, permanecen ignorados.

c) Desde el punto de vista social

Una de las características de aquellas personas que han sufrido infartos o han sido sometidas a cirugía cardíaca es la creencia de que se transforman en inválidos. La rehabilitación mediante la actividad física, junto a otras terapéuticas, es un valioso aporte para que el paciente pueda reinsertarse felizmente a su vida social, laboral, cultural, recreativa y de pareja de la forma más efectiva posible.

QUIENES DEBEN REALIZAR EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN

Para participar en los programas de ejercitaciones para rehabilitación han de ser habilitados por su médico tratante, quien, mediante los exámenes correspondientes, decidirá cuando el paciente está en condiciones de ingresar en estas actividades. Según el Dr. M. Abastardo de «Centre Medical d' Evacquaumont» de Paris, en el segundo período luego de un infarto o de cirugía (período de reentrenamiento al esfuerzo). De acuerdo a Froelicher & Pollock, en la Fase III.

QUÉ TIPOS DE EJERCICIOS SON LOS QUE SIRVEN A LA REHABILITACIÓN

Hay acuerdo en que los ejercicios han de tener como característica la de ser dinámicos, isotónicos, rítmicos y repetitivos con participación de grandes grupos musculares, es decir aeróbicos. No han de ser incluidos ejercicios isométricos, que produzcan contracción muscular

mantenida ni trabajos anaeróbicos. Todas las ejercitaciones deben de tener un rango de esfuerzo medio de acuerdo a los que se llama la Frecuencia Cardíaca Útil (FCU).

En este rubro podemos encontrar la gimnasia, el caminar, el trote lento, los ejercicios en bicicleta ergométrica o móvil y la natación sin exigencia.

LA EJERCITACIÓN SUPERVISADA

Según el Dr. Eduardo Rivas Estany, del Centro de Rehabilitación del Instituto de Cardiología y Cirugía Vasculosa de La Habana, la actividad ha de hacerse en «programas de entrenamiento que sea supervisado por personal debidamente entrenado en rehabilitación cardíaca, por razones de seguridad y por la frecuente experiencia de que los pacientes que asisten a sesiones de ejercicios supervisados después de un infarto, tienden a abandonar el programa cuando se le indica realizarlo por su cuenta».

Lo que se intenta, en definitiva, es proporcionar al paciente una mejor calidad de vida con una mejor perspectiva de supervivencia. Como lo indica la Organización Mundial de la Salud: «La rehabilitación de pacientes cardíacos puede ser definida como la suma de actividades requeridas para asegurarle las mejores condiciones físicas, mentales y sociales para que puedan, por su propio esfuerzo, reintegrarse en la comunidad tan normalmente como sea posible y vivir una vida activa y productiva».

Técnicos del Centro de Rehabilitación: **PROF: ARNOLDO GOMENSORO, DR. ROBERTO OROMI, DRA. MARISA SIENRA, CLUB BANCO REPUBLICA.**

