

tología y efectúa una valoración inicial para establecer las líneas rojas y verdes de lo que puede o no puede hacer. En el grupo de Huesca, esta misión le corresponde a Marta Pie, que asimismo realiza un seguimiento del enfermo y envía a la reumatóloga la ficha de su evolución para ver si mejoran o no las dolencias.

"Hacemos talleres de readaptación postural, de dolores en manos y pies, y todo lo que permiten las enfermedades reumáticas. Establecemos un protocolo de entrenamiento con unas pautas y se lo pasamos al preparador físico, que es quien diseña y dirige las actividades y las realiza con el paciente", detalla.

La fisioterapeuta está muy satisfecha con la experiencia. "Ensamblarnos no fue difícil, nos hemos llevado todos muy bien desde el principio. Hemos hecho un buen equipo y nos hemos ayudado mucho. El área de un profesional es muy importante para el otro, todos aprendemos de todos", asegura.

Marta Pie considera que también es muy importante lo que los pacientes les enseñan, "a entender los momentos buenos y malos por los que pasan", y ha observado que entre ellos también se apoyan mucho, "porque quién mejor que ellos para entender por lo que están pasando".

Héctor Gutiérrez: "La mejor motivación, la mejora diaria". El preparador físico es quien dirige las actividades y las realiza con el paciente. La idea es que se sienta como un deportista, con un plan de entrenamiento para tener mejor movilidad articular, más fuerza y ser más resistente. Cuando el sistema inmunitario mejora, se le ayuda a tomar menos medicación.

Héctor Gutiérrez, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se formó en el Campus de Huesca y ahora imparte varias asignaturas en la Universidad San Jorge de Zaragoza. En Arper, es el responsable del Área de Preparación Física y de Entrenamiento Personal. "Lo bueno es que cuento con graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con chicos del último año, y eso da la oportunidad de crear grupos de trabajo e individualizar muy bien. Es algo que se suele hacer en equipos deportivos, pero no es habitual en rehabilitaciones", explica.

Los preparadores físicos trabajan con los pacientes en base a objetivos individuales cuatrimestrales y los que tienen intereses similares se reúnen por grupos. Cuentan con un entrenador personal a su disposición y los especialistas van evaluando y planificando nuevas metas. "La literatura científica recomienda para la rehabilitación de estas enfermedades el trabajo aeróbico, por un lado, para mejorar la fuerza muscular y la movilidad articular, es decir, la longitud muscular y la capacidad de coordinación y equilibrio. Trabajamos con cintas elásticas, autocargas, estabilizadores de

la columna y la cadera, e incidimos en la movilidad articular, en gestos que realizan de forma cotidiana".

Héctor Gutiérrez observa que los pacientes pasan por diferentes fases. "Cuando llegan suelen ser personas inactivas y el hecho de poner actividad física en sus vidas, les hace notar enseguida una mejoría, se sienten dinámicos. Pero si no trabajamos de forma específica sobre algún contenido, esta mejoría se limita -describe-. Luego, cuando empezamos a aumentar el volumen de entrenamiento, pasamos a la fase de agujetas o lesiones deportivas. Entonces sienten cierto cansancio y vuelven a repuntar con mejoras muy concretas que tienen que ver con su calidad de vida. Terminan el día menos cansados y pueden hacer actividades cotidianas que antes no eran capaces".

Llegados a ese punto, los pacientes se pueden integrar en grupos de actividad física para personas que no tienen ningún tipo de patología, como *aquagym*, *fitness* o *spinning*. "Nosotros exigimos un compromiso, porque entendemos que todo lo que no sea a través de un proceso de entrenamiento de un mínimo



Héctor Gutiérrez enseña a Alma a efectuar un ejercicio. LARA GREGA



Francisco Daniel Virués, en primer término, se involucra en unos ejercicios. L.C.

de cuatro meses será fruto de la casualidad", señala.

El preparador físico comenta que la mejor motivación para este tipo de pacientes es que puedan observar su mejoría diaria. "El trabajo que hacemos con ellos tiene que ser muy fino en lo físico y capaz de generar hábitos de conductas saludables en ellos. Y eso tiene mucho que ver con la psicología y la nutrición", afirma.

Javier Tenas: "La dieta puede mejorar la calidad de vida".

La nutrición es muy importante, porque hay alimentos que favorecen los procesos inflamatorios y otros que no. Los pacientes deben conocer todas estas cuestiones y por eso es tan positiva la implicación de nutricionistas en el equipo de Arper. Aprenden a comer mejor y, si es necesario, el preparador físico les puede ayudar a reducir peso.

Javier Tenas Gonzalvo, que se diplomó en Nutrición en Huesca, no sólo trabaja en este área, sino que encarna, además, otro de los aspectos importantes que conllevan la iniciativa de Arper, la actividad científica. Fernando Gimeno apuntaba que los graduados pueden mejorar el aspecto curricular a partir de esta experiencia mediante la participación en congresos y que algunos, incluso, se plantean hacer su tesis doctoral a partir de esta experiencia. Es el caso de Tenas, que está investigando cómo gracias a la alimentación se puede mejorar la sintomatología de estos pacientes. "Se trata de controlar con la dieta las inflamaciones que provocan estas enfermedades y ver cómo podemos mejorar su calidad de vida".

Explica que algunos alimentos tienen "propiedades interesantes" como el omega tres, que es el caso de las nueces o el pescado azul, pero subraya que lo importante es el conjunto. "De nada sirve comer un alimento antiinflamatorio, si toda la dieta tiene el efecto contrario. La gente con una patología crónica, normalmente, está muy concienciada con la salud y su alimentación, pero debido a la desinformación que hay por internet y al intrusismo profesional hay mucho caos en este ámbito y vienen con ideas tergiversadas -señala-. Hay quien ha escuchado que algún producto no le va, cuando en realidad no hay suficientes evidencias como para asegurarlo. A veces hay que corregir esos mitos alimentarios".

Los propios profesionales también están aprendiendo sobre la manera de proceder, gracias al contacto tan directo y continuado que mantienen con estos pacientes. Javier Tenas observa que cuando los vieron por primera vez, la primera idea fue tratarles la enfermedad reumática. "Luego nos dimos cuenta de que hay otras patologías asociadas, como puede ser una hipertensión, obesidad o disfunción renal, que en muchos casos es lo que hay que abordar primero", indica.

## Arper y la Universidad unen sus intereses para tratar, formar e investigar

Los alumnos pueden realizar prácticas y los graduados, sus tesis doctorales

M.M.

**HUESCA.** Arper ha firmado este año un convenio con Universia, la empresa que gestiona convenios de prácticas entre la Universidad de Zaragoza y los negocios donde los alumnos hacen las prácticas, necesarias en el último año de los grados.

El coordinador de Arper, Fernando Gimeno, explica que, gracias a este proyecto, se aporta un servicio a los pacientes reumáticos y a los alumnos que se forman en la universidad.

El objetivo no es tanto dar trabajo, como ayudar a la formación profesional de los que se están formando en las aulas o acaban de ser titulados universitarios. Es el caso de Esther Rodríguez, nutricionista recién graduada en Huesca, Francisco Daniel Virués, graduado en Psicología, o Daniel Pérez Abreo, que se encuentra realizando las prácticas del último curso de Nutrición y Dietética. "Elegí esta institución, sobre todo por el enfoque multidisciplinar que se le ha dado al trato con los pacientes -explica-. Me parece muy importante el hecho de trabajar con gente de tu área y de otras para el mismo bien común, que

es la mejoría de estos enfermos reumáticos crónicos, y ayudarles a mejorar su estilo de vida".

En los planes del joven, que llegó hace cuatro años a Huesca procedente de Alustante (Guadalajara), figura la realización de una guía que indique a los pacientes cómo mejorar los momentos de crisis por los que pasan, desde un punto de vista multidisciplinar. "Aunque no hay muchos estudios, hay ciertos alimentos que a estas personas les vienen peor, porque tienen sustancias que son proinflamatorias. Intentamos que sigan unas pautas y una dieta para evitar estos alimentos que les puedan resultar más perjudiciales, e intentar que tengan un buen peso corporal -cita como ejemplo-. Para mí es importante tener un contacto directo con los pacientes y si necesito un conse-

jo sobre otras disciplinas, se lo puedo preguntar a los especialistas".

La zaragozana Beatriz Prades cursa cuarto en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Para ella también está resultando una gran experiencia trabajar con enfermos que padecen estas patologías reumáticas. "Me lo ofreció Fernando y me pareció muy interesante para seguir formándome", explica.

Su tarea consiste en ayudar en la sección de preparación física. Le han asignado dos mujeres con problemas de movilidad en manos y piernas y otra con otras características. "Trabajo con las gomas, fuerza y flexibilidad durante dos horas, lo que no me supone esfuerzo. Podría estar echándome la siesta, si, pero esto es mucho más enriquecedor", afirma.



Marta Pie muestra a Beatriz Prades cómo manipular a un paciente. L. GREGA