

La rehabilitación recupera la vida de los enfermos reumáticos

Cinco expertos ofrecen a los afectados herramientas para mejorar su salud

V. ALLUÉ

HUESCA.- Las enfermedades reumáticas son la causa más frecuente de dolores y de discapacidad en el mundo desarrollado y, por ende, en España. Una de las más comunes es la artritis reumatoide que en la ciudad de Huesca afecta a un 0,5 por ciento de la población (unas cien personas).

A todas aquellas personas que sufren dolores en las articulaciones, cansancio o anquilosamiento como consecuencia de este abanico de enfermedades, la Asociación para la Rehabilitación Permanente de Enfermedades Reumáticas (Arper) tiene un mensaje: "La rehabilitación integral recupera tu calidad de vida".

>La alimentación, el deporte y la psicología, tres claves para la recuperación

Así lo aseguraron ayer varios expertos vinculados profesionalmente con las enfermedades reumáticas, en una mesa redonda organizada por la asociación Arper, el Hospital San Jorge y la Universidad de Zaragoza en el Espacio Ibercaja Castillo Montearagón de Huesca.

El objetivo de su debate fue ofrecer a las personas mayores y afectadas con patologías reumáticas la posibilidad de mejorar su salud mediante unos hábitos de rehabilitación desde una perspectiva integral: nutrición, actividad física, atención psicológica y fisioterapia. Para ello, se contó con la intervención del psicólogo Fernando Gimeno, la reumatóloga Rosa Roselló, la médica y nutricionista Paloma Delgado, el fisioterapeuta Adrián Naranjo y Héctor Gutiérrez, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Gimeno es además el coordinador del programa de rehabilitación de Arper y un gran conocedor de las enfermedades reumáticas, a las que ha dedicado mucho tiempo de investigación a raíz de ser diagnosticado con espondilitis anquilosante.

"En la asociación, unas veces soy paciente y otra profesional", comentó con humor, al tiempo

que destacó la importancia de la rehabilitación integral que ofrece la entidad. Su área es la psicología y da apoyo en este campo a los pacientes. Una ayuda muy necesaria ya que "el dolor que cursan estas enfermedades limita física y psicológicamente a las personas".

Por ello es tan importante "aprender a manejar los síntomas, a manejar el dolor, las emociones y funcionar con un estilo emocional positivo", señaló.

La gestión mental es clave para la recuperación, pero también lo es la nutrición, un campo que se encargó de detallar la médica de familia y graduada en Dietética y Nutrición humana Paloma Delgado.

"La mejor dieta es la mediterránea, además, con demostración científica", manifestó Delgado, quien advirtió de que "una mala alimentación, rica en grasas saturadas, favorece la formación de radicales libres y de sustancias proinflamatorias".

En cambio, prosiguió la nutricionista, hay alimentos ricos en omega 3 que "aportan sustancias antiinflamatorias que pueden favorecer la recuperación del paciente".

No obstante, una buena alimentación no es suficiente. Por ello, la médica apostó por una "recuperación integral, un trabajo multidisciplinar", como el



Héctor Gutiérrez, Fernando Gimeno, Paloma Delgado, Rosa Roselló y Adrián Naranjo, de izquierda a derecha. PABLO SEGURA

"Aprendí a salir adelante sin la medicación"

V.A.

HUESCA.- El coordinador del programa de rehabilitación de Arper, Fernando Gimeno Marco, empezó a notar que algo no marchaba bien en su cuerpo de joven, aunque no fue hasta muchos años después cuando recibió el diagnóstico de la espondilitis anquilosante (una forma de artritis que afecta a las articulaciones de la columna vertebral).

"Me empecé a encontrar mal a los 19 años, a esa edad yo hacía atletismo de competición y lo tuve que dejar", explicó. A pesar de los dolores y de los puntuales brotes, Gimeno siguió haciendo una vida normal, hasta que a los 42 años le dieron el nombre a su enfermedad. Comenzó entonces una medicación, fundamentalmente antiinflamatorios, con la que retomó su rutina habitual.

Pero, en noviembre de 2011 ese tratamiento le dio problemas "muy graves" y decidió cortar por lo sano.

"Me dije: nada de medicación, tengo que aprender todo lo que se conoce de rehabilitación y salir adelante sin ella". Y con esta convicción sigue hasta hoy. De vez en cuando sufre algún brote y "muy puntualmente" se toma un antiinflamatorio, pero puede hacer una vida "completamente normal".

Su experiencia le animó a crear la asociación y ayudar así a otras personas con enfermedades reumáticas, como José Andrés Nogués, un vecino de Lalueza de 62 años que sufre artritis y desde que empezó en el programa de rehabilitación de Arper ha notado una gran mejoría.

Hace cuatro años que le diagnosticaron artritis y era tan severa que el simple hecho de abrir una puerta le costaba "un gran esfuerzo", comentó.

Hoy, gracias a la terapia de ejercicios que recibe en Arper y a una medicación extra puntual se encuentra "mucho mejor", asegura.

que ofrece la asociación Arper. De la misma opinión fue la reumatóloga del hospital San Jorge de Huesca Rosa Roselló, quien destacó que, "con una dieta correcta, un ejercicio físico bien regulado y una mente fuerte la calidad de vida del enfermo mejora".

El ejercicio físico es otro de los pilares del programa de rehabilitación de Arper y así lo demostraron Adrián Naranjo y Héctor Gutiérrez.

Naranjo puso en valor la importancia de la fisioterapia para recuperar la movilidad de los enfermos reumáticos.

Reconoció que no todos los casos son iguales y que hay cuadros más complejos, pero "con constancia se pueden conseguir maravillas". Eso sí, advirtió, el trabajo debe ser diario y siguiendo las pautas del fisioterapeuta.

Lo mismo ocurre con el ejercicio físico. En este sentido, Gutiérrez explicó que se debe practicar en casa pero con precaución. "Al principio se necesita un entrenador personal, hay que cumplir ciertas pautas de seguridad para que no ocurran problemas".

Los ejercicios deben ir enfocados a "mejorar los niveles de fuerza, la movilidad articular, la resistencia aeróbica, el equilibrio y la agilidad", indicó, y como ejemplos citó los estiramientos y las contracciones del suelo pélvico, que son dos "excelentes ejercicios que se pueden practicar en casa".

La mesa redonda celebrada ayer en el Espacio Ibercaja Castillo Montearagón contó, además de con las intervenciones de los especialistas, con los testimonios de pacientes diagnosticados con patologías reumáticas. Algunos de ellos ya están en contacto con la asociación Arper. Los que no están en este caso, pueden informarse en el teléfono 657 694 965.



Público asistente a la mesa redonda celebrada ayer en el Espacio Ibercaja Castillo Montearagón. PABLO SEGURA