

Cultura - Sociedad - Servicios - Comunicación - Televisión



La población aragonesa comenzará a descender en 2018

Página 44



Juan José Padilla, muy grave tras una cogida en Zaragoza

Página 45



Actualidad social del Alto Aragón y del corazón en 'Ecos'

Páginas 47 a 55



Rosa Roselló, Clara Bergua y Gisela Peralta. PABLO SEGURA

gua, cardióloga en el Hospital San Jorge, que recordó que la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte prematura en los pacientes con artritis reumatoide. Según señaló, este riesgo es un 59 por ciento más alto que el que tiene la población en general. Apuntó, además, que determinar cuáles son los factores de riesgo es fundamental para la prevención (la edad, el tabaco, la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad y el colesterol), y recomendó llevar una vida activa y evitar determinados fármacos. La doctora dijo que a veces no es fácil determinar si un enfermo de artritis está sufriendo un episodio cardíaco, debido a que los dolores que suelen padecer pueden enmascarar los síntomas. Por ello, recomendó que los médicos interroguen sobre ellos a los pacientes de más de 50 años, y que se hagan un electro.

Osteoporosis

Tras la intervención de la cardióloga, tomó la palabra Rosa Roselló, reumatóloga del Hospital San Jorge, quien explicó que los fuertes medicamentos con corticoides que toman los pacientes con artritis reumatoide, unido en el caso de las mujeres a una menopausia precoz, hace que la osteoporosis vaya

>Los pacientes con artritis advierten una falta de comprensión en la sociedad

Los buenos efectos del ejercicio físico

M.M.

HUESCA.- La fisioterapeuta Gisela Peralta recomendó ayer a los pacientes con artritis realizar ejercicio físico como una medida preventiva, que además procura positivos efectos psicológicos a quien lo practica.

Según dijo, con una actividad moderada se pueden fortalecer los músculos, mejorar los reflejos y las reacciones posturales, aumentar la velocidad al andar, ganar en flexibilidad, mantener el peso corporal y disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, entre otras ventajas.

Además, el ejercicio mejora el autoconcepto, la autoestima, la imagen corporal, las funciones cognitivas y la socialización, y hace disminuir el estrés, la ansiedad y la tensión. El ejercicio, en suma, procura una independencia física, que se traduce en una mejora de la calidad de vida.

La fisioterapeuta recomendó algunos deportes que se pueden realizar al ritmo de cada paciente como son la bicicleta (muy útil para cadera y rodilla), caminar unos treinta minutos, la natación en una o dos sesiones semanales con una duración de 30 a 40 minutos y, para aquellos que tengan algún problema y no sea recomendable esta última, defendió como una buena actividad el "aquagym".



Eva Rodríguez, presidenta de Aro, introduciendo las jornadas. PABLO SEGURA

muy ligada a esta enfermedad. Por eso, recomendó el calcio y la vitamina D, y hacerse cada dos o tres años una densitometría para ayudar a diagnosticar la osteoporosis antes de que se produzca alguna fractura. "Hay que controlar la inflamación, bajando el suministro de corticoides, y los pacientes tienen que hacer ejercicio. Es mejor salir a comprar el pan, que esperar a que lo traigan, y es mejor subir por las escaleras, que hacerlo en ascensor".

Inquietudes, retos y ciudadanos activos

La jornada concluyó con la participación de varios pacientes que refirieron sus inquietudes y sus retos y se reivindicaron como ciudadanos activos. José Luis Laliena explicó las fases por las que pasó como enfermo, desde la inquie-

tud previa al diagnóstico, hasta el alivio al saber lo que le ocurría, la adaptación a su nueva situación y los miedos ante el futuro. Se refirió a la repercusión que tiene en la familia, cuyo apoyo es esencial, y en el campo del trabajo, donde puede llegarse hasta la incapacidad.

En cuanto a la sociedad, advirtió un problema de aceptación. "Te dicen que estás fenomenal, cuando

>"Volví al trabajo cuando la niña tenía cinco meses y ese día me despedieron"

tú te sientes fatal. Eso tiene una incidencia grande en la autoestima", aseguró. Se mostró preocupado por la posibilidad de que Sanidad deje de suministrar a estos pacientes la medicación actual, porque resulta muy cara. También subrayó lo mucho que le había ayudado la Asociación Aro, que ha sido para él como "una liberación".

Juana Mayayo lleva quince años con la enfermedad. Se ha acostumbrado a vivir con el dolor crónico y con el cansancio, pero aseguró que ella puede más que la artritis y animó a los asistentes a luchar y a no dejarse vencer por la depresión. María Cristina Manero explicó los síntomas del síndrome de Sjörgen, que se deriva de la artritis reumatoide y que afecta sobre todo a los ojos, y a la boca y garganta.

A Lucía Arenas le diagnosticaron la enfermedad a los 25 años. Tras los miedos iniciales y después de tres años, volvió a considerarse una persona "normal".

"Te olvidas de que la enfermedad está ahí y, de repente, aparece". El estrés de los preparativos de su boda desencadenó una grave crisis que le hizo pasar su viaje de novios al Caribe postrada en una cama. Después, encadenó este permiso nupcial con una baja por enfermedad, que, según dijo, no fue muy bien entendida en su trabajo. Más adelante se planteó tener un bebé y dejó de tomar la medicación. Esta circunstancia le hizo pasar un embarazo con muchas complicaciones, que le obligó de nuevo a pedir la baja laboral. "Me dolía todo, no me podía vestir, ni asearme ni comer y tuve anemia. Después nació mi hija Loreto, que ahora tiene dos años", explicó. Tras el parto, volvió a sentirse muy bien. "Volví al trabajo cuando la niña cumplió cinco meses y ese día me despedieron -refirió-. Ahora tengo otro trabajo y hago vida normal, aunque hay días que me siento muy cansada. Es importante demostrar que se puede vivir con la artritis".

Rosa María González y Lourdes Pons contaron también sus experiencias y Teresa Paniello, que cerró las intervenciones, manifestó que hay que dar un paso adelante y dejar atrás la idea del paciente resignado. Defendió los derechos individuales de los socios de Aro y subrayó que la entidad, como colectivo, fomenta la participación y contribuye al bienestar social. Criticó las largas listas de espera y reivindicó una sanidad pública sin recortes.