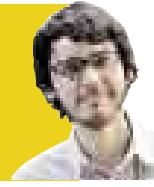


editorcronicas@comercio.com.pe

contracorriente

POR GONZALO GALARZA CERF



PALABRAS MAYORES. Con dosis de perseverancia, un grupo de policías ha encontrado en la rehabilitación el camino para recuperarse de las enfermedades del corazón. Ellos, que antes ponían el pecho para imponer la ley, ahora buscan protegerlo y así prolongar la vida

La vida después del infarto

FOTOS: SEBASTIÁN CASTAÑEDA

La prueba de la mortalidad del policía Julio Socolis es una enorme e impactante cicatriz zurcida en el medio de su pecho. Esta mañana, el coronel en retiro se ha alzado el polo y su pantalón corto para mostrar las huellas de la que fue su vuelta a la vida. Ocurrió hace dos años y medio, cuando fue a ver al cardiólogo. Ese día, Socolis se enteró de que había sufrido un infarto, pero que su caso había sido uno de los tantos que suceden en los diabéticos: no sintió dolor alguno.

El expediente del ex miembro de investigaciones podría engrosar la lista de los fulminados de paro cardíaco: fumaba entre tres y cuatro cajetillas de cigarrillos al día, tomaba mucho y comía grasas en exceso. Y, a veces, entraba a las tres de la tarde y salía a las seis de la mañana del tragamonedas. Su cuadro clínico era alarmante: tres arterias obstruidas.

Parado en el medio de la sala de rehabilitación cardíaca, el coronel en retiro enseña las cicatrices de la pierna de donde le extrajeron las venas para hacerle tres by-pass al corazón. "El día de la operación me vino otro paro, no sé cómo hicieron para salvarme la vida. Ahora sigo acá gracias al doctor Ames", dice Socolis y se baja el polo para irse hacia la máquina trotadora.

Raúl Ames, impulsor de este programa en Amhole, una asociación mutualista de la policía, recibe la muestra de reconocimiento con un ojo clínico entrenado durante treinta y seis años. El médico está seguro de su trabajo con el grupo de dieciséis policías que acuden tres veces a la semana con la esperanza de alargar la meta final en la carrera de la vida.

Ames mira al coronel en retiro y confiesa: "Él podría haberse ido". Si una persona que sufre un infarto fuerte no es atendida en diez minutos, corre el riesgo de morir o quedar en estado vegetal.

Socolis podría haber formado parte de esos 17,5 millones de personas que mueren cada año a causa de enfermedades cardíacas e infartos en el mundo, según un reporte de la Federación Mundial del Corazón, publicado dos años atrás. El 80% de esos decesos se da en países con un nivel de ingresos medio



MARCAS. El coronel en retiro Julio Socolis sufrió dos infartos, uno durante su operación. En dos años de ejercicio, ha bajado el riesgo de sufrir un nuevo paro pese a tener tres by pass.



FÍSICO. Lo máximo que corren es quince minutos. Según el doctor Ames, los ejercicios disminuyen sus visitas al hospital y los medicamentos.



DESCANSO. En el centro de rehabilitación cardíaca solo hay dos máquinas trotadoras y una bicicleta estacionaria. Cada uno espera su turno.



OBSERVACIONES. El entrenamiento dura entre una y dos horas, y es monitoreado por el doctor quien supervisa sus pulsaciones en una pizarra.



CONTROL. Antes de empezar los ejercicios, el doctor Ames les mide la presión y las pulsaciones para ver cómo avanzan y no correr riesgos.

“Un operado con by-pass tiene un 6% de probabilidades de morir al año. Con la rehabilitación se reduce a un 3%”

y bajo, como es el caso del Perú.

Según Ames, los problemas cardíacos han desplazado hace mucho tiempo a las infecciones y al cáncer del primer lugar en la lista de los principales motivos de mortalidad en el país. El estilo de vida actual es el causante.

—Doctor, ya voy dieciséis minutos, si me da el infarto ya no es mi culpa, suspira Socolis.

—¿Por qué se desespera?
—Estoy calentando para la foto, —responde y sonríe.

Estos pacientes están en riesgo de sufrir otro ataque al corazón, pero su mejor aliciente en las mañanas es el humor. "El cochineo es importantísimo para levantar la moral y la situación anímica. El que se pica pierde", dice Socolis.

LA ESPERA DE CHÁVEZ

La sala de rehabilitación es un espacio ajeno a la dictadura de la vanidad que reina en los gimnasios. El lugar solo posee un espejo en el que nadie se mira. La atención está centrada en una pizarra con los nombres de los policías y sus pulsaciones al llegar, después de hacer bicicleta estacionaria y tras trotar en la faja. Al costado, las sillas completan el cuadro de esta mañana donde algunos ex uniformados esperan su turno mientras disparan bromas diversas.

CONFRATERNIDAD. Una vez al mes se van de excursión al campo donde hacen una caminata y deportes como fulbito y natación.

Algunos son hombres cuyo corazón solo funciona en un 70% y tienen uno o más by-pass en el cuerpo. Otros asisten para controlar las arritmias y la hipertensión. Y hay quienes están a la espera de ser sometidos a una operación, como Tomás Chávez. Este ex policía sufrió hace doce años un infarto cuando estaba durmiendo junto a su esposa. "El dolor fue horrible, peor que el de

“El dolor fue horrible, peor que el de muela, lo sentí hasta en mis uñas y mis encías. Luego me desmayé”

muela, lo sentí hasta en mis uñas y mis encías. Luego me desmayé", recuerda.

Su familia creyó que se estaba ahogando producto de un ataque de asma. Al llegar al hospital, se descubrió la verdadera razón y Chávez fue conducido a cuidados intensivos. Aquella vez los doctores lograron restablecer su flujo sanguíneo en el corazón, pero tiempo después sufrió otro infarto que no sintió y se desencadenó la obstrucción de una arteria.

Chávez está programado para entrar al quirófano en julio y someterse a una intervención para regar su corazón mediante dos puentes coronarios. Su doctora ha sido clara: "Corres riesgo tanto al operarte como al no hacerlo. Otro infarto y te vas". El hombre estaba triste hasta que llegó a la rehabilitación y vio los avances en su estado físico. Él, que nunca había hecho ejercicios, y que en sus primeros días a lo mucho corría cuatro minutos, ahora llega a diez y sin agitarse.

Mientras espera el día de la intervención, el ex policía se abraza a las palabras de aliento del doctor

Ames: "Parece que no vas a llegar a operarte porque estás mejorando". Pero Chávez ya habló con su esposa: "La única solución es la operación". El hombre que nació en Junín ha prometido que si sale bien volverá a su tierra después de dos décadas para recordar su infancia. "Si me ponen el by-pass puedo llegar", dice esperanzado y echa a andar sus 71 años.

LOS RESULTADOS

Esta rehabilitación, promovida por el galeno en el hospital Almenara en el año 94 y vista con escepticismo y miedo, ha logrado, según asegura, disminuir los síntomas de las enfermedades cardíacas, la cantidad de veces que acuden al hospital y la mortalidad. "Tenemos el 100% de arterias que van funcionando de acuerdo con el gasto que tenemos, el ejercicio hace que se abran nuevas colaterales para que se riegue mejor el corazón, dice Ames.

Cuenta que antes, con el reposo absoluto, al paciente lo convertían en un discapacitado. Ahora puede estar entrenando bajo estricto control cuando cumple un

mes de operado. "Un paciente con by-pass tiene un 6% de probabilidades de morir al año y con el tiempo se incrementa el porcentaje. Con la rehabilitación cardíaca esta cifra se reduce a un 3%", advierte.

LA ESPERANZA DE LINARES

El último en llegar es Gilberto Linares. De inmediato se pone a realizar unos ejercicios para calentar y estirar los músculos. Su resistencia física se aprecia en sus movimientos y en sus ejercitadas piernas, producto de los antiguos partidos de fulbito que jugaba con sus otros compañeros, hace cinco años, antes del infarto.

Linares admite que fue una negligencia de su parte no haber ido a chequearse con un cardiólogo. Pensó que como no fumaba mucho y hacía ejercicios, su órgano principal iba a bombear sin mayor problema. El ex jefe de Homicidios de la policía se olvidó de un detalle: los antecedentes familiares. Su papá sufrió del corazón, uno de sus hermanos murió de un infarto cardíaco y el otro está delicado por la misma razón.

Esa madrugada, cuando un fuerte dolor en el pecho lo despertó a las cuatro y treinta, el coronel en retiro supo que estaba sufriendo un infarto. "Empezó como un cólico en el estómago y luego el dolor se trasladó a la mandíbula, al hombro y al brazo izquierdo, persistente", recuerda. Su esposa lo llevó al hospital y al mes lo operaron y le pusieron un by-pass en las arterias. Su corazón solo funciona en un 70%, pero él no siente la diferencia.

El hombre que fue jefe de la zona sur en la época del terrorismo y sorteo una serie de obstáculos y puso el pecho para cubrir su jurisdicción, que iba desde San Juan de Miraflores hasta Cañete, ahora vive atado a una serie de restricciones. No puede jugar fútbol ni hacer ejercicios violentos ni someterse a situaciones emotivas. Su familia ha optado por mantener cierta información en absoluta reserva.

Linares admite que esa medida ha influido en su carácter: "Me he vuelto más renegón, porque uno quiere saber lo que está pasando en la casa". El hombre sabe de las mejoras con la rehabilitación cardíaca, pero sus esperanzas están en el futuro: "Espero que con las células madre pueda regenerar las células cardíacas, ya se han hecho ensayos y hay personas con el corazón muy bien". Al terminar la terapia, Linares volverá a su casa y jugará con la pelota. La suya es una vida a prueba. ■