

Dirigida a pacientes de 9 a 17 años con problemas graves de corazón al nacer y que han sido intervenidos quirúrgicamente

La Comunidad abre una Unidad de Rehabilitación Cardíaca Infantil en el Hospital 12 de Octubre para cardiopatías congénitas complejas

- La Fundación Menudos Corazones ha colaborado en el proyecto con la aportación de material para hacer ejercicio a través del juego
- Con esta iniciativa, Madrid se consolida como referente nacional en este tipo de tratamientos

31 de octubre de 2018.- El Hospital Universitario 12 de Octubre ha puesto en marcha una nueva Unidad de Rehabilitación Cardíaca Infantil, dirigida a niños de entre 9 y 17 años con cardiopatías congénitas complejas intervenidos mediante cirugía, con el objetivo de mejorar su bienestar y calidad de vida de una manera integral. Con la creación de esta unidad, visitada hoy por el consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero, la Comunidad de Madrid se consolida como referente nacional en este tipo de tratamientos de utilidad contrastada, tras la apertura en 2015 de la primera unidad de este tipo en España en el Hospital Gregorio Marañón.

Esta nueva prestación asistencial, desarrollada de forma conjunta por profesionales del Servicio de Rehabilitación y el Instituto Pediátrico del Corazón del 12 de Octubre, pretende mejorar las condiciones físicas, mentales y sociales de estos pacientes, mediante pautas de ejercicio encaminadas a minimizar los efectos negativos de su enfermedad. De este modo, se facilita que el niño con cardiopatía congénita pueda integrarse en su entorno escolar y social e interactuar de una forma natural con otros niños, sin condicionar negativamente su evolución y desarrollo como persona adulta.

La rehabilitación cardíaca en niños es muy importante, ya que inculca en el paciente un hábito de actividad física acorde a sus condiciones. Con el deporte y juego como aliados, se consigue la adquisición de estilos de vida saludables que perdurarán tras la infancia, disminuyendo el sedentarismo y las consecuencias negativas que este puede provocar. Además, incide en otros aspectos, como los psicológicos, nutricionales, sociales y de educación para la salud.

Existe evidencia científica contrastada sobre los beneficios de la rehabilitación cardíaca en adultos, en los que se ha comprobado que este tipo de programas

reduce el riesgo de mortalidad por causa cardiovascular y disminuye el número de reingresos hospitalarios.

Con el programa puesto en marcha por el Hospital 12 de Octubre y dirigido a los niños, se pretende conseguir este mismo objetivo. Por ello, cada paciente cuenta con un plan de atención personalizada que parte de una valoración inicial en la que se estudia cada caso, analizando la capacidad funcional y los posibles riesgos con la ayuda de una prueba de esfuerzo -ergoespirometría-, en la que se controlan parámetros de la función cardíaca, pulmonar y muscular durante el ejercicio.

Tras analizar los resultados, se diseña un programa de entrenamiento específico de 12 semanas de duración, en sesiones de pequeños grupos formados por 3 o 4 niños de similares edades y características. Se realizan dos sesiones semanales de una hora de duración, supervisadas por un cardiólogo pediátrico, fisioterapeuta y médico rehabilitador.

Cada sesión, realizada en una sala habilitada con material específico, consta de una fase de entrenamiento de la musculatura respiratoria, otra de calentamiento, una más de entrenamiento de resistencia aeróbica y una última de vuelta a la calma y estiramiento. Además, como parte del programa, se incluyen varias sesiones en la piscina del Servicio de Rehabilitación.

Precisamente por tratarse de niños, el entrenamiento incluye juegos, carreras, relevos, mini-fútbol, mini-baloncesto, baile y deporte con apoyo de videoconsolas, entre otras actividades. La mayoría del material necesario ha sido donado por la Fundación Menudos Corazones, aliado estratégico del Hospital 12 de Octubre en estas y otras iniciativas relacionadas con los niños con cardiopatías congénitas.

El programa se complementa con sesiones de educación sanitaria para los niños y sus padres, en las que conocen mejor la enfermedad, los efectos beneficiosos del ejercicio físico, la aportación positiva de una alimentación saludable y técnicas de control de estrés y relajación.

INCREMENTO DE LA PREVALENCIA EN CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS

Las cardiopatías congénitas representan casi un tercio de todas las malformaciones al nacimiento. Su prevalencia ha aumentado progresivamente, hasta situarse en los últimos años entre el 7,2 y 9,1 por cada 1.000 recién nacidos vivos. Estos pacientes tienen un riesgo elevado de sufrir discapacidad, así como otros problemas de salud relacionados con su neurodesarrollo y funciones neurocognitivas, y sistemas osteomuscular y respiratorio.

Estos niños pueden ver restringida su actividad por precaución excesiva y sobreprotección, lo que motiva que realicen menos ejercicio regular que personas sanas de su misma edad. De ahí la importancia de la rehabilitación

cardiaca infantil, ya que la mejoría de la capacidad funcional que consigue proporciona al niño una mejora en su autoestima y calidad de vida. Asimismo estos programas suponen un medio para que paciente y familiares tengan un mejor conocimiento de la enfermedad, aprendan el nivel de ejercicio que es más beneficioso en su caso y se sientan seguros con la realización de actividad física.