# Cuidar el cor, cuidar la vida

## L'Àrea de Cardiologia de l'Hospital de Figueres ha incorporat un conjunt de millores en els darrers anys per augmentar l'atenció de proximitat als malalts



Boada, Valenzuela, Pagès, Darnés i Cierto.

JOSEP MARIA BERNILS

El cor no és una màquina perfecta, encara que ho pugui semblar. Té errades que a vegades es preveuen, però que en altres casos arriben de sobte, sense avisar. És aleshores quan una resposta ràpida i una bona atenció mèdica permeten salvar la vida de la persona afectada. El cor és un dels òrgans més importants del cos. Es calcula que, aproximadament, un de cada quatre casos de mort es deuen a algun problema relacionat amb el cor. Les malalties vinculades al cor són el principal motiu dels ingressos hospitalaris al nostre país i fan perdre la qualitat de vida dels qui les pateixen. Per això, és molt important conèixer-ne el funcionament i els consells per mantenir-lo sa i actiu.

La doctora Sara Darnés és la cap de l'Àrea de Cardiologia de l'Hospital de Figueres. Juntament amb ella també treballen la doctora Helen Valenzuela i el doctor Miguel Ángel Cierto. Atenen pacients cardiològics ingressats a planta, donen suport a la resta de serveis de l'hospital principalment a Medicina Interna i a Urgències quan són requerits i s'encarreguen de l'assistència de pacients ambulatoris. Segons la doctora Darnés, “la previsió per a aquest any és atendre al voltant de 3.800 visites, una xifra molt similar a la de l'any passat, que va ser de 3.872 i superior a la del 2014 que en vàrem fer 3.681”.

Afegeix que “com a proves i tècniques específiques de cardiologia aquest any realitzarem més de 1.500 ecocardiografies (1.447, el 2015), entorn de 800 holter cardíacs (716 el 2015) i unes 600 proves d'esforç convencionals (524, el 2015). També oferim el tilt test (test basculant), essent l'únic centre de la província de Girona que el realitza”.

Una àrea que es renova

En els darrers anys, l'Àrea de Cardiologia de la Fundació Salut Empordà ha incorporat un conjunt de millores per situar-la al primer nivell. La doctora Darnés explica que “es va iniciar la pràctica d'ecocardiografia d'estrès farmacològica realitzada per mi mateixa, que evita el desplaçament d'un nombre important de pacients a Girona per fer la prova d'esforç amb imatge. També es va iniciar una consulta d'alta resolució de fibril·lació auricular per

al diagnòstic i tractament preferent d'aquest tipus d'arítmia que cada vegada és més freqüent en la gent gran".

Afegeix que una altra novetat del servei és el fet que "els cardiòlegs ens desplacem a totes les àrees bàsiques de salut (ABS) de la comarca on fem consultes virtuals, sense el pacient, conjuntament amb els metges d'atenció primària per comentar casos especials o resoldre dubtes, de manera que es consensuen les accions a prendre".

L'Àrea de Cardiologia també lidera la Unitat d'Insuficiència Cardíaca constituïda per dues cardiòlogues, una internista i una infermera. Explica Darnés que "aquesta unitat permet fer visites preferents i tractaments endovenosos a pacients greus i delicats afectats per aquesta patologia. Així, s'eviten esperes a Urgències o ingressos innecessaris".

En l'activitat docent, indica que "participem en els cursos docents que es realitzen a la Fundació Salut Empordà i intervenim en les sessions de Heart Team per a la valoració de pacients quirúrgics a l'Hospital Trueta conjuntament amb el servei de Cardiologia d'aquest centre i amb el de Cirurgia Cardíaca de l'Hospital Germans Trias i Pujol de Badalona".

Cal tenir una bona cura física i psíquicadel cor

La doctora Sara Darnés assenyala que "per tenir cura del nostre cor recomano una vida sana, posar especial atenció en dos aspectes. D'una banda, tenir cura de la part física, evitar factors de risc cardiovascular com el tabac i el consum excessiu d'alcohol, fer una dieta mediterrània amb el control del colesterol i la pràctica d'exercici físic de manera regular. De l'altra, cuidar el vessant psíquic, que ens permeti sentir-nos bé amb nosaltres mateixos i el nostre entorn, és a dir, tant amb la família com amb la feina i els amics, per evitar l'estrès tant com es pugui, ja que és un factor que sovint ens fa empitjorar la percepció de la nostra salut i ens malmet la qualitat de vida".

Per la seva banda, el doctor Ramon Brugada considera que "el tabac, l'obesitat, una mala dieta, la hipertensió i alguns factors genètics es troben al darrere del fenomen de la mort sobtada. Per això, a banda de les proves mèdiques prèvies, sobretot en els casos de risc i amb antecedents familiars, recomano una pràctica esportiva amb seguretat, dins d'uns límits. L'esport portat a l'extrem no és sa. Pel que fa a l'activitat física habitual, per a la majoria de la gent, el millor és caminar 20 o 30 minuts diaris, de pressa, sense que puguem mantenir una conversa, ja que llavors anem a passeig".

Dr. Brugada: "Hi ha malalties genètiques associades a la mort sobtada"

El cardiòleg Ramon Brugada dirigeix el Centre de Genètica Cardiovascular de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona. Fa poques setmanes, amb la col·laboració de Corfi, va participar en una de les sessions generals que organitza periòdicament la Fundació Salut Empordà per als seus professionals. Va parlar sobre el fenomen de la mort sobtada, una patologia que aquest metge i el seu equip analitzen des de fa anys i que han convertit el laboratori que dirigeix en un centre de referència.

Brugada va recordar que “la mort sobtada causa 3.500 morts a l'any a Catalunya, és a dir, vint vegades més que les defuncions per accident de trànsit. Tot sovint se l'associa a un infart o malaltia coronària, però hi ha casos en què no apareixen lesions al cor. Des de fa 25 anys, estem estudiant el fet que hi ha malalties genètiques associades a la mort sobtada i hem pogut determinar que aquests gens fins i tot es poden transmetre als descendents”.

El doctor va remarcar la importància que té l'assistència immediata en cas d'una aturada cardíaca. “Si la pateix al carrer, sense un desfibril·lador a prop, només té un 5% de possibilitats de sobreviure, per això és important la implantació que s'ha fet d'aquests aparells al territori. A cada municipi de la demarcació, n'hi ha un i ja han salvat 29 vides. Tothom el pot fer servir abans d'arribar l'ambulància”, va explicar.

Font del document: http://www.emporda.info/salut/2016/07/27/cuidar-cor-cuidar-vida/323283.html?utm_source=rss