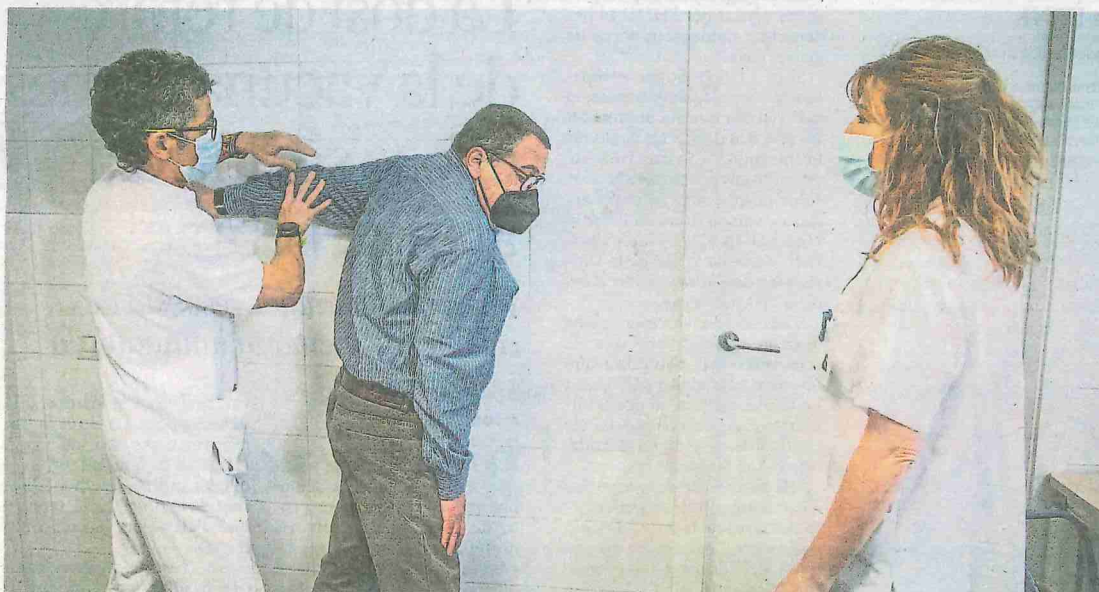


Un CAP d'Igualada obre una consulta especialitzada en prescripció d'activitat física als pacients crònics

L'ambulatori que recepta exercici



Adolf Castro atén el pacient Joan Ratera en presència de la directora del CAP Igualada Nord, Aurora Garriga

ANTONI LÓPEZ TOVAR
Barcelona

Joan Ratera va arribar a pesar 120 quilos. "Caminava sis metres i em cansava", recorda. Ara recorre entre sis i deu quilòmetres cada dia i la seva bàscula es mou entre els 77 i els 80 quilos. En Joan és un dels pacients de la nova consulta especialitzada en prescripció d'activitat física a malalts crònics que s'ha estrenat al CAP Igualada Nord (Anoia). En aquest centre mèdic els malalts crònics no només reben el tractament farmacològic, sinó també pautes individualitzades d'activitats físiques per incrementar la longevitat i el benestar.

La proposta d'aquest ambulatori es fonamenta en els programes de l'OMS sobre l'activitat física com a mitjà de prevenció i

gestió de malalties. "L'exercici físic és molt accessible per a la població sana i d'un nivell socioeconòmic elevat, però no ho és tant per a les persones vulnerables o per als malalts crònics", explica la directora del centre, Aurora Garriga. "I està demostrat que millora la situació física i mental dels malalts crònics, redueix la medicació, millora la qualitat de vida i allarga la su-

pervivència".

La iniciativa del CAP Igualada Nord es dirigeix de moment a tres tipus de patologies: persones amb insuficiència cardíaca, diabètics amb un control deficient de la malaltia i pacients postcovid. Més endavant s'hi afegiran afectats per malaltia pulmonar obstructiva crònica, per a qui l'exercici "representa tanta millora o més que qualse-

vol fàrmac", explica Garriga.

Joan Ratera, de 63 anys, va patir una insuficiència cardíaca fa dos anys. Havia practicat natació, però els últims 15 anys havia portat una vida sedentària. Adolf Castro, infermer d'atenció primària especialitzat en activitat física i patologies (a més d'estudiant d'INEF), s'ha encarregat de preparar-li un programa d'activitat específica

adaptat a la seva patologia, edat, sexe i condicions físiques. En el cas de Ratera, que no ha de fer cap altre mena d'esforç, consisteix a caminar. Caminar cada dia i fer estiraments per evitar lesions. "Al principi feia un quilòmetre i acabava cruint", rememora. Ara no baixa de sis.

Castro s'ocupa d'atendre aquests pacients una vegada a la setmana i fa un seguiment personalitzat de cada un. "Es tracta de crear un hàbit, que vegeu que es van trobant més bé. Als que no han practicat mai activitat física els has de convèncer que els beneficiarà, és una mica de lluita. Costa de fer entendre a una persona diabètica

Els objectius: millorar la qualitat de vida dels malalts, reduir la medicació i allargar la supervivència

que no ha fet mai exercici que si en fa baixarà el nivell de sucre", explica. El programa es complementa amb pautes per a una alimentació equilibrada.

En el cas dels pacients postcovid, l'activitat se centra especialment en el treball respiratori i de rehabilitació muscular.

A més d'elaborar el programa, l'infermer porta un control de la intensitat i freqüència de l'activitat, n'avalua els resultats i ajusta periòdicament la pauta recomanada. A més, treballa en col·laboració amb els serveis de cardiologia i fisioteràpia de l'hospital d'Igualada.

La literatura mèdica sobre l'activitat física en patologies cròniques és reduïda. "Fins ara era 'ves-te'n a caminar 20 minuts' per a tothom i per a qualsevol malaltia", raona Castro, però la infermeria de països com els EUA o Austràlia està més avançada en aquest àmbit que no pas en països europeus.●

El moviment és vida

■ El Departament de Salut impulsa la promoció de l'activitat física en el sistema sanitari des de l'any 2005, tenint en compte que la falta d'exercici comporta una disminució de la salut de la població i això repercuteix en una pressió assistencial que recau en primera ins-

tància en l'atenció primària. Segons les directrius de l'OMS sobre activitat física i hàbits sedentaris (2020), cada any es podrien evitar entre quatre i cinc milions de morts al món si totes les persones es mantinguessin més actives físicament. En el cas dels adults, l'organitza-

ció atribueix beneficis per a la salut, com a pauta setmanal, en més de 300 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada (córrer, caminar, bicicleta, natació, marxa nòrdica) o bé 150 minuts d'activitat aeròbica d'intensitat vigorosa, o una combinació equivalent.

PREGUNTES

Una investigació finançada per la Fundació "La Caixa"

L'atròfia muscular espinal és una malaltia congènita que danya i mata les neurones motrius que controlen els moviments del cos. L'absència del gen SMN1 provoca aquesta patologia, que afecta una de cada entre set mil i deu mil persones al món. Hi ha cinc tipus clínics de gravetat, i els símptomes de debilitat i deteriorament muscular poden afectar des de la parla i caminar, fins a accions tan imprescindibles com empassar i respirar. Aquesta mena d'atròfia muscular espinal és la més comuna, i molts nens mo-

ren abans de fer els dos anys.

La majoria de tractaments actuals van dirigits a controlar els símptomes i evitar complicacions. No hi ha cura per a aquesta malaltia, i la investigació va dirigida a augmentar els nivells de la proteïna SMN. Els últims anys s'han aprovat tres teràpies per tractar-la. Tot i això tenen limitacions, ja que el seu ús només està indicat en les formes més greus i són molt cares.

Un equip d'investigadors del laboratori de genòmica traslacional de la Universitat de València, liderats per Piotr Konieczny, estudien quins fàrmacs ja aprovats per agències regula-

BIG VANG

Quins fàrmacs poden tractar l'atròfia muscular espinal?

dors, com l'Agència Europea de Medicaments (EMA) i l'Administració d'Aliments i Medicaments (FDA) dels Estats Units, es podrien aplicar amb seguretat a l'atròfia muscular espinal.

Després de provar dos candidats en cultius cel·lulars i models de ratolí per al seu ús crònic, en col·laboració amb la Universitat de Torí (Itàlia) i l'Institut Nacional d'Investigació en Salut i Medicina (INSERM) de França, els científics provaran quina dosi és efectiva i segura en un assaig clínic en humans amb el més prometededor dels dos fàrmacs. / Núria Jar



BOB JACOBS, COLORADO COLLEGE

Una neurona al microscopi