

SANITAT EXERCICI

Activitat física que cura

Una unitat de Mi NovAliança utilitza exercicis aeròbics per a tractaments ||
Amb pacients cardíacs, respiratoris, amb covid persistent, fatiga o càncer

MARC CARBONELL

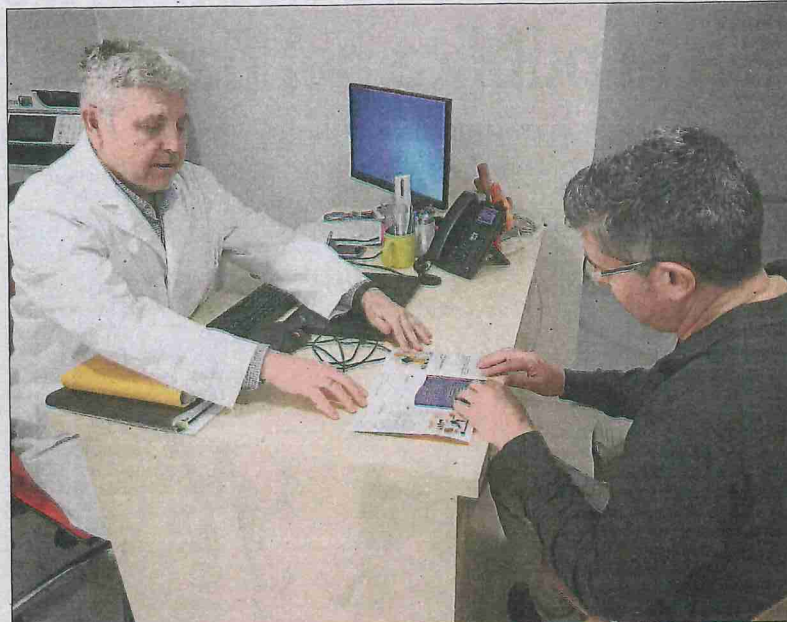
LLEIDA | Que l'activitat física cura és una evidència científica que pacients i professionals de la clínica Mi NovAliança estan constatant després d'haver posat en marxa una unitat de tractaments mitjançant exercicis físics amb què pacients amb covid persistent, fatiga crònica, problemes cardíacs i respiratoris o fins i tot càncer aconsegueixen millorar la salut física i mental. Durant tres mesos, els usuaris acudeixen tres dies a la setmana a la sala de gimnàstica aeròbica de la clínica, on en sessions d'una hora fan exercicis de baixa intensitat i llarga durada "basats en paràmetres metabòlics i totalment supervisats per una fisioterapeuta", explica el doctor especialista en medicina esportiva que coordina la unitat, Fernando Pifarré.

Els pacients, derivats per especialistes de la clínica, tenen una primera visita individual en què fan una prova d'esforç, a partir de la qual reben el seu pla d'exercicis. La intensitat va pujant cada sessió en funció de les seues necessitats i capacitats. Quan acaben el programa, mantenen els exercicis planificats en gimnasos i van a la clínica sis mesos després per fer-se una revisió.

"Veiem millores espectaculars"

Un primer grup de quatre pacients va començar el desembre passat, per la qual cosa han acabat el tractament recentment. "Estem veient millores espectaculars, la cara se'ls veu diferent", afirma Pifarré. "Un d'ells havia anat dos vegades a l'UCI amb un pronòstic molt greu i ara camina 45 minuts cada dia", afegeix.

L'activitat física supervisada i programada científicament "fa que els pacients no abandonin" l'hàbit, una cosa que és "molt



El doctor Fernando Pifarré atenent ahir un pacient.

fàcil" que passi de forma autònoma en gimnasos, valora Pifarré. Explica que els exercicis que porten a terme -córrer en una cinta o muntar en una bicicleta el·líptica, entre altres- milloren el son, mantenen la salut cardíaca i pulmonar i redueixen l'ansietat i la depressió. A més, "hem rebut pacients amb càncer de pulmó, i el seu tractament de cirurgia o quimioteràpia es decideix en funció de l'aprofitament d'oxigen", afegeix.

La nova unitat de Mi NovAliança va començar ahir a tractar un segon grup de vuit pacients. La relació entre la salut i l'esport "s'està començant a encarrar, però encara falta treball", conclou el doctor.

"Vaig visitar més de 20 metges i ara veig que progresso cada dia"

■ Un dels pacients explica que "vaig tenir covid i una pneumònia forta l'octubre del 2022. No millorava i tenia molta fatiga, a més de lentitud de pensament i manca de concentració, per la qual cosa vaig visitar més de vint metges de Lleida, Barcelona i Madrid. Em van receptar 16 pastilles diferents i cap no em va aconsellar fer activitat física, fins que una doctora de l'hospital Santa Maria anomenada Nadia em va guiar a aquesta unitat. Encara em

bloqueo i no soc capaç de fer dos coses alhora, però estic millor físicament. Valoro molt la teràpia de precisió que m'han ofert, perquè he vist progressió cada dia. Recomano a totes les persones que estiguin en la meua situació que no rebutgin aquesta possibilitat. La medicació ajuda, però l'activitat física ho fa molt més". El doctor Pifarré afegeix que en l'última prova d'esforç ha aguantat 24 minuts, mentre que en la primera van ser 17.

MAGDALENA ALTISENT