

Paciente con “Marcha”

A primera hora de la mañana, una veintena de pacientes se presentan en el consultorio de Muchavista. Cada uno lleva una pegatina con su nombre. Provistos de gorros, botellas de agua, ropa ligera y deportivos, reciben las últimas instrucciones de Marga Berenguer, enfermera del consultorio, y de Almudena Martín, residente de segundo año de la especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria del departamento de Sant Joan. Les esperan por delante más de 4,5 kilómetros. Ya están preparados. Empieza la guerra contra el colesterol, la diabetes y la hipertensión.

«El peor deporte es el que no se hace», recuerda Berenguer, que ya está pilotando a sus pacientes. Llevan una buena marcha y si uno no está preparado, cuesta un poco seguirles el ritmo. «Es que se camina rapidito. A una velocidad de casi cinco kilómetros la hora. A todos ellos les hemos hecho antes analíticas, han pasado un reconocimiento previo y el diagnóstico que hemos obtenidos es el sedentarismo con el que queremos acabar».

Berenguer, a quien le gusta trabajar en el control de los factores de riesgo cardiovascular, decidió junto a Martín crear dos grupos de pacientes, que en su estilo de vida no cabe tiempo para el ejercicio. Con una media de edad entre 56 y 74 años, un 20% tiene diabetes, un 65% el colesterol elevado y también están los hipertensos. Tabaco, alcohol y, sobre todo, dietas desequilibradas forman parte del paquete, que acecha a la población. «Estamos hablando de los estándares de la Comunitat. En el primer grupo escogimos a dos pacientes expertos, que a base de dieta y ejercicio han conseguido bajar sus niveles de azúcar y colesterol y que e han propuesto para ser líderes de los paseos».

La iniciativa surgió este pasado invierno al detectar en la consulta que acudían usuarios con estos factores de riesgo y procedentes de una zona con una población muy dispersa. «Pensamos que también podíamos hacer algo para que se conocieran, para fomentar la socialización y que todos ellos tuvieran como referente hacer ejercicio; algunos han decidido repetir y cuando les decimos que se presenten ante los demás para que se conozcan, lo que más comentan es que les encanta reunirse con gente».

La experiencia piloto está siendo todo un éxito hasta el punto que han tenido que rechazar peticiones. En una de las jornadas, con un grupo, caminaron e hicieron ejercicios en el parque donde hay aparatos para abdominales y remos. A otro le ha tocado marcha por la playa, comprobando posteriormente en cuánto han bajado sus niveles de glucosa para convencerles de los beneficios. «Puedes decirles que el ejercicio es sanísimo, pero si no hay una demostración in situ, en tiempo real...».

El objetivo que persiguen estas dos enfermeras es crear una consulta estable partir de octubre tras verificar con resultados la mejoría que ya están obteniendo. Se trata de promover un grupo de paseo, como mínimo a la semana, y que estos usuarios, a su vez, enganchen a más personas para crear una cadena de estilo de vida saludable. «Algunos ya nos han dicho que se perderán la serie del Puente Viejo

para venir por las tardes», apostilla Berenguer, que no baja el ritmo de la marcha. Solo se permiten un momento para hidratarse y hacer estiramientos.

«Da mucha seguridad venir con enfermeras», comentan los pacientes. «El ejercicio libre es una maravilla, te da agilidad y tu estado de ánimo también cambia». Juan ha acudido a esta iniciativa con su mujer y es uno de los que tiene un «poquito de todo»: de colesterol, diabetes.... Carmen, que está a su lado recuerda que de recién casada hacía deporte. Ahora, años después, lo ha retomado. El descanso ha terminado. Toca volver y hacerse la prueba de glucosa. Todos comprueban con orgullo que ha bajado.