



Pacientes de rehabilitación cerebrovascular y cardiaca con buen paso

Cristian Chaves Jaén para CAMPUS
Cristian.chaves.jaen@una.cr

La rehabilitación es crucial en la recuperación de pacientes que han experimentado enfermedades o eventos cerebro y cardiovasculares, de ahí que cada día sea mayor la cantidad de personas que desean participar en estas iniciativas.

En aras de mejorar el bienestar y calidad de vida de las personas, la Sede Regional Chorotega, Campus Liberia, en coordinación con la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida y la Vicerrectoría de Extensión de la Universidad Nacional (UNA) echó a andar un modelo de desarrollo comunitario para atender estos problemas.

Unas 37 personas de la comunidad asisten al Campus Liberia de la UNA, donde reciben rehabilitación y prevención de enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular y cerebral. Los encargados del proyectos indican que los resultados han sido extraordinarios no solo en el bienestar físico sino mental de cada paciente.



Roberto Alvarado, uno de los pacientes del programa, dice haber sentido mejoría tras las terapias que recibe en el Campus Liberia de la UNA.

Testimonios de sanación integral

Abner Arias fue atropellado mientras iba a su trabajo en su bicicleta. El accidente le ocasionó lesiones cerebrovasculares y quedó parcialmente paralizado. Tras su proceso de recuperación, hoy Abner dice haber mejorado en un 50%, desde que inició la terapia de rehabilitación, hace dos meses. "La primera vez que caminé por estos pasillos, mis pasos eran muy lentos, me sentía débil; gracias a la terapia y al apoyo profesional, he tenido mejoras sustanciales".

El proceso de recuperación no ha sido diferente para Marjorie Amador, quien sufrió un infarto en junio de 2022. "Vengo dos veces a la semana. Cuando inicié había ejercicios que no podía hacer, como la máquina de caminar, sentadillas, pesas; me cansaba mucho. Ahora los hago en menos tiempo y he visto mi progreso. La atención que nos brindan es integral: la parte educativa, los ejercicios, el plan de alimentación; estoy muy agradecida con la UNA".

Roberto Alvarado ha sufrido dos eventos en el corazón, tiene el ventrículo izquierdo obstruido y participa en la terapia para fortalecer su cuerpo. "Tengo mes y medio de venir, y ya me siento mejor, puedo seguir mi vida sin ningún problema. Esta oportunidad que nos brinda la UNA no tiene precio y le estoy recomendando a amigos que vengan para que mejoren su estado físico y mental".

El caso de Ana Lorena Lobo también es ejemplar: en junio de 2021 tuvo un evento cerebral y hace dos meses asiste a las terapias. "He mejorado mi calidad de vida: he adquirido disciplina, tengo más energía, mis músculos están más fuertes y tengo menos grasa, gracias

al plan nutricional. Mi parte psicomotora ha mejorado significativamente con los ejercicios que nos comparten".

Rafael Ángel Zúñiga, personaje local conocido como *Pellejo 'e Lora*, también asiste a las terapias de manera preventiva. "Aquí es una chineasón por parte de las muchachas que me atienden: hago bicicleta, pesas, cinta magnética, estiramientos. A cada rato me monitorean, me toman la presión y cuando llego a mi casa me siento livianito...uno siente que todas las congojas se quedan atrás".

Darinka Grbic, miembro del equipo y docente de la Sede Regional Chorotega, puntualizó que se busca "mejorar la actitud física e intelectual de los usuarios que reciben la rehabilitación y como prioridad la mejora de la respuesta cardiaca en reposo, esfuerzo, y recuperación". Como parte de la terapia, los usuarios también reciben talleres educativos de alimentación saludable con especialistas en el área, así como intervención de sesiones en áreas de psicología y motivación para mejorar su calidad de vida.