

El trasplante es una segunda oportunidad para mejorar la calidad de vida

Profesionales sanitarios, cuidadores, donantes y pacientes se reunieron en una jornada dirigida a informar sobre la situación de la mujer trasplantada

Teresa Bonet, madre y abuela, relató su positiva experiencia tras la operación

RAQUEL SUÁREZ LA VERDAD

Profesionales médicos y de enfermería especializadas en trasplantes, cuidadoras, donantes y mujeres trasplantadas de diversos órganos celebraron la *III Reunión Mujer, Trasplante y Calidad de Vida*. Dicho encuentro, organizado en Barcelona por la Unidad de Trasplantes de Novartis, trató desde un enfoque multidisciplinar, diversos aspectos médicos, laborales y psicosociales de los trasplantes desde el punto de vista de la mujer.

Según la doctora Teresa Casanovas, médico adjunto del Servicio de Gastroenterología y Hepatología y coordinadora de las jornadas, el objetivo era dar mayor información sobre la situación de la mujer en el trasplante. Además, se realizó una reflexión sobre los datos que indican que la mujer, independientemente del ámbito y punto geográfico, tiene una calidad de vida y salud percibida a largo plazo peor, en comparación con la población masculina de la misma edad. Por tanto, «fue una jornada para reflexionar sobre la autoestima de las mujeres trasplantadas y las personas que las ayudan».

En esta tercera edición de las Jornadas, un representante de la Organización Catalana de Trasplantes ofreció una ponencia sobre la mujer como donante, en la cual se destacó que en el donante cadáver el porcentaje de hombres y mujeres es similar, pero en los donantes de vivo la proporción de donantes mujeres es superior. Además, se celebró una mesa redonda titulada: *El trasplante como oportunidad para mejorar la calidad de vida*, que era el lema de este año,



INTERVENCIÓN. Una mujer a quien se le realizó un trasplante, saliendo del quirófano. / REUTERS

en la que participaron mujeres trasplantadas de diversos órganos, destacando su labor como madre y abuela biológica, madre adoptante y donante de trasplante vivo.

En esta mesa, Teresa Bonet, trasplantada de hígado desde hace 16 años, madre y abuela explicó su testimonio: «puedo decir que he tenido una experiencia muy positiva con mi trasplante hepático. En 1980 cuando me diagnosticaron la hepatitis C, los médicos me dieron pocos meses de vida. Conseguí

resistir hasta 1991 pero al hacerme algunas pruebas, detectaron un hepatocarcinoma con cirrosis, e indicaron que debía trasplantarme en el Hospital Universitario Bellvitge. Asumidos los riesgos, pude despedirme de mi familia con mucha tranquilidad. Me trasplantaron un 20 de diciembre del mismo año. Parece ser, por lo que me comentaron luego, que mi primer trasplante se complicó y tuvieron que hacerme un segundo, por lo que estuve inconsciente cinco

días. Al despertar, mi médico me felicitó las Navidades y me dijo que había vuelto a nacer, y en pocos segundos dos enfermeras, en la UCI, entonaron un villancico; ¡que precioso despertar...! Después de superar todo esto, he tenido la suerte de contar con una familia muy amplia y muy unida. Ni la cantidad de pastillas que tengo que tomar diariamente ni el hecho de tener que vivir para siempre con pocas defensas en mi cuerpo, han conseguido desanimarme».

«Es importante que la mujer reconozca su derecho a cuidar de su salud»

R. S. LA VERDAD

El trasplante es una fuente de autoestima y aumenta la calidad de vida, ya que el paciente ha sido objeto de la solidaridad de un donante, de su familia y del equipo de trasplante. Pero también es necesario destacar que el paciente trasplantado no gozará de una calidad de vida igual que la población general, puesto que varía dependiendo del tipo de trasplante, de las etiologías por las cuales se trasplantan, del riesgo de rechazo o de la recidiva de la enfermedad primaria después del trasplante. La realidad es que la mujer trasplantada sufre una frustración relativa después de un período inicial de cierta euforia, al comprobar que no puede realizar todas las actividades, sobre todo el cuidado de su familia. Por tanto, «es importante que la mujer trasplantada reconozca el derecho que tiene a cuidar su salud y su calidad de vida, realizando las actividades que se vea capaz, y a sentirse cuidada y comprendida en el seno de la familia y de sus amistades», concluyó la Dra. Casanovas.

Además, a lo largo de la jornada se celebró una segunda mesa redonda sobre los aspectos claves en el proceso del trasplante (antes, durante y después), en la que participaron una cirujana, dos enfermeras, una cardióloga, una nefróloga y una enfermera, coordinadora de trasplantes.

Por último, la jornada se cerró con una conferencia sobre las experiencias de un médico como paciente y la importancia del pensamiento positivo en todo el proceso de la enfermedad, a cargo del doctor Albert Jovell.

Practicar ejercicio ayuda a reducir el consumo de fármacos en los mayores

R. SUÁREZ LV

La práctica habitual de ejercicio físico ayuda a reducir el consumo de fármacos en las personas mayores, según un estudio realizado por Juan de Dios Beas, especialista en Medicina del Deporte. Tras poner en marcha un programa de actividad física en personas de edad, en las que se trabajaba la resistencia aeróbica, la fuerza muscular y la movilidad de las articulaciones con ejercicios de intensidad moderada, el experto decidió poner en marcha un estudio para analizar el consumo de fármacos en esta población.

El estudio demostró que el ejercicio físico regular contribuye a mejorar el estado de salud de las personas de edad avanzada y les ayuda a regular el consumo de fár-

macos. Según el autor de esta investigación, la salud es el tema que más preocupa a las personas mayores de 65 años.

Entre ellos, la elevada prevalencia de enfermedades cardiovasculares y endocrinológicas, como la diabetes, además de factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol y la obesidad hacen que estas personas incrementen con la edad el número de fármacos que consumen a diario. Beas comprobó que con unos hábitos de vida saludables se puede prolongar la vida sin enfermedad y prevenir la discapacidad, ya que el ejercicio físico retrasa la aparición de numerosas patologías.

El especialista, tras realizar un seguimiento que ha durado cuatro años, asegura que la media diaria de medicamentos tomados es superior en el grupo de inactivos. Además, destaca que los

medicamentos que más se consiguieron reducir fueron los utilizados para el control de la hipertensión y los antiinflamatorios, de lo que se deduce que la artrosis y la tensión arterial experimentan una mejoría considerable con el deporte que previene, además, la pérdida excesiva de masa muscular y facilita el mantenimiento de unos niveles adecuados de glucemia.

Sin embargo, para que los efectos de la actividad física se traduzcan en una mejora notable del estado de salud es necesario practicar el ejercicio durante un período continuado de al menos dos años. La mejoría de quienes practican deporte no es sólo física sino también mental, ya que está comprobado que el ejercicio mejora las funciones mentales y ayuda a reducir la depresión y la ansiedad.



DEPORTE. Practicarlo ayuda a prevenir muchas patologías. /A. LV