

# Centro de Rehabilitación

# ...y ahora que ?

## Francisco Trianes, un paciente satisfecho con el Programa de Rehabilitación Cardíaca de **A.T.E.C.**



Tiene el gesto de la sonrisa inevitable, fruto de unas ganas de beber plácidamente cada sorbo que le dá la vida. Hace ahora dos años que Francisco José Trianes Vadillo, de 64 años, se operó del corazón. Le detectaron una dilatación cardíaca y una válvula aórtica obstruida y fue operado el 21 de agosto de 2004 en el Hospital Universitario de Canarias (HUC). Desde entonces, su vida ha cambiado. No obstante, lejos de pensar que este hecho ha transformado su existencia en un sentido negativo, Francisco ha aprendido a cuidar de su salud como el mayor tesoro que le dá la vida y, sobre todo, un chico de 35 años, y una chica de 31. Ellos son un vínculo más estrecho con el mundo y por ellos ha decidido ser lo más cuidadoso posible con unos hábitos de vida saludable.

Fue precisamente su hija la que le aconsejó que asistiera al Centro de Rehabilitación Cardíaca de **A.T.E.C.** dónde el pasado mes de septiembre comenzó un programa con una duración de dos meses que finalizó el 12 de noviembre. Ahora asegura que es una de las mejores decisiones que ha podido tomar y se lo recomienda decididamente a toda aquellas personas que hayan sufrido algún evento cardíaco, con o sin operación.

Francisco cuenta que durante esta tiempo ha aprendido no solo a mantenerse en forma física con los ejercicios de rehabilitación adecuados y recomendables para un enfermo cardiovascular, sino que también ha aprendido mucho de la vida misma, de como disfrutarla, como vivirla sin agobios y estrés innecesarios, así como a darse cuenta de que algunas situaciones que anteriormente consideraba como problemas u obstáculos en su quehacer diario, no eran tales.

Según relata Francisco, ha estado asistiendo al Centro de Rehabilitación Cardíaca de **A.T.E.C.** tres veces por semana, dos horas diarias en horario de tarde los lunes, miércoles, y viernes. Así, ha tenido la oportunidad de iniciar un aprendizaje tanto de rehabilitación cardíaca-con un médico rehabilitador- como psicólogo, además de las oportunas revisiones médicas. "La primera hora la dedicábamos siempre a la rehabilitación física y la segunda, bien a charlas sobre diferentes temas, o consultas con la psicóloga". Francisco recuerda especialmente cómo lo han enseñado "a no pensar siempre en cosas negativas, a afrontar problemas de la vida diaria, a evitar situaciones complejas o a luchar contra el estrés tanto con ejercicios de relajación del pensamiento, relajación muscular, y relajación respiratoria"

Pero lo más importante, quizá, es que Francisco continúa ahora llevando a la práctica muchos de estos hábitos y consejos que ha sabido adaptar a su propia vida, a su tiempo y resistencia física. Subraya que se encuentra mucho mejor físicamente y psicológicamente "más seguro"



Actualmente estamos sin actividad de rehabilitación cardíaca, no tenemos medios económicos y hasta el día de la fecha no hemos recibido notificación de ninguna subvención ni ayuda de ningún organismo, entidad, o empresa, habiendo tenido que prescindir de todo el equipo médico que había impartido dos ciclos de dos meses con la correspondiente rehabilitación de enfermos, que si no hubiera existido este Centro, no se habrían realizado y, lo que es muy importante, "GRATUITOS".

¿Y AHORA QUÉ? Tenemos un centro preparado, teníamos un equipo médico con un gran Programa de Rehabilitación preparado por personal competente, y habíamos dado comienzo a realizar una labor necesaria y reclamada por los enfermos y profesionales de enfermedades cardiovasculares, sobretodo los operados de corazón.

¿QUE HACEMOS?-¿QUITAMOS DINERO DE NUESTRAS FAMILIAS? Nosotros no podemos hacer más, vamos a continuar con nuestra información, y ayuda a los que la soliciten, y en general realizar la labor que hemos venido haciendo; pero eso sí, con ganas de reiniciar, cuando podamos, los ciclos de REHABILITACIÓN CARDÍACA imprescindible para una buena recuperación.

**PONEMOS NUESTRO PROYECTO, PARA SU ESTUDIO A DISPOSICIÓN DE CUALQUIER FIRMA U ORGANISMO OFICIAL POR SI CREEN QUE MERECE SU ATENCIÓN Y AYUDA**

Domingo Miranda Moreno  
Presidente de **A.T.E.C.**