



---

---

## LOS SEMÁFOROS

---

### Sonia Ruiz

Cardióloga del hospital del Mar



● Gracias a un programa del hospital del Mar, los pacientes que han sufrido un infarto pueden mandar diariamente información sobre su estado con una tableta, lo que puede ayudar a prevenir que sufran otro infarto. / P. 27

---

### Peter Frankopan

Historiador



● El historiador de Oxford Peter Frankopan logró un gran éxito hace cinco años con un ensayo sobre las antiguas rutas de la seda, que constituían el corazón del mundo. Ahora vuelve con *Las nuevas rutas de la seda*, decisivas en el siglo XXI. / P. 30

---

### Francesc Sagalés

Presidente de Sagalés



● La empresa de transporte con autobús Sagalés ha ganado una nueva concesión en Mallorca, lo que refuerza su objetivo de alcanzar un volumen de negocio de 100 millones de euros este año. En el 2019 terminó en 85 millones. / P. 51

---

### Teodoro Obiang

Presidente de Guinea Ecuatorial



● Al frente de Guinea Ecuatorial desde 1979, Teodoro Obiang (77) es el dictador del mundo que más tiempo lleva en el poder. El documental *El escritor de un país sin librerías* denuncia la represión sobre los intelectuales que ejerce su régimen. / P. 9



María Teresa Picamal, entre la enfermera Anna Linás y la cardióloga Sonia Ruiz, con el kit de autocontrol postinfarto en el hospital del Mar

ANA MACPHERSON  
 Barcelona

*El hospital del Mar reduce a la mitad reingresos y urgencias cardiacas con un programa en el que el paciente comunica sus datos día a día*

# Una tableta para no repetir infarto

V a a la consulta y le preguntan si ha dormido bien o si tiene los pies hinchados y quizás ese día las respuestas sean un sí y un no. Pero hace unos días fue al revés y es difícil recordar si coincidió con aquel aperitivo con anchoas y queso curado que le dio sed y le hizo beber más de lo normal. Y sí, bueno sí, ha aumentado de peso, pero luego consiguió bajar un poco. No recuerda cuándo.

“Demasiado impreciso. Con este sistema de autovigilancia diaria detectamos los problemas antes casi de que den la cara y eso permite actuar. Aún más, ser proactivos”, explica la cardióloga Sonia Ruiz Castillo de la unidad de insuficiencia cardiaca del hospital del Mar.

El sistema consiste en que los pacientes que dejan la UCI y la cama de hospital tras un infarto o una insuficiencia cardiaca se van a casa con el kit de control: una

báscula, un tensiómetro y la tableta.

“Cada día al levantarme y después de pasar por el lavabo contesto las ocho preguntas con un sí o un no; es sencillo: ¿has dormido?, ¿notas ahogos?, ¿has usado dos almohadas?, ¿tienes los pies hinchados? Luego el tensiómetro, y paso el resultado a la tableta; luego el peso, y lo mismo. Fácil. Cada 15 días videoconferencia con la enfermera o con la médica. Si tengo alguna duda sobre la dieta o la medicación, llamo”.

Así resume su experiencia María Teresa Picamal, 73 años. Tuvo un infarto hace dos. Le operaron y hubo complicaciones. Tres meses de recuperación, ocho días de UCI. “En casa hay ordenador, pero nunca había usado tableta. Pero es fácil. Y oye, ahora sé muy bien qué puedo tomar y qué no. ¡He aprendido a leer las etiquetas!”.

Esta mujer disciplinada “y que en ningún momento pierdo el ánimo” es una de las mil personas que ya han usado este sistema de

control preventivo y proactivo que, según el hospital del Mar, donde se diseñó el programa, ha permitido reducir al 50% los reingresos y las urgencias de estos enfermos cardiacos.

Ese logro se debe sobre todo a ese conocer los problemas antes de que sean mayores. “Pero también que nos permite ajustar las dosis, aumentarlas todo lo que se puede para que el corazón recupere las fuerzas y se contraiga mejor; eso mejora mucho el pronóstico”, apunta la cardióloga.

No van a tiendas, ni mirando la analítica de hace 15 días, sino con una información continuada en la que el paciente se implica. Pesarse cada día, observarse tras las preguntas y tomarse la presión cada mañana le hace mucho más dueño de la situación. Y más consciente y participador.

“Nosotros recibimos la información diariamente. Si las respuestas son negativas y no hay cambios de peso ni de tensión, todo está bien. Si hay algún cambio,

## Con la información diaria detectan los problemas antes de que den la cara y así actúan precozmente

hablamos. Una hinchazón que se mantiene en los pies puede indicarnos una acumulación de líquido que también esté ocurriendo en los pulmones”, señala Anna Linás, la enfermera que controla el flujo informativo.

“El seguimiento es tan personal que las recomendaciones y el tratamiento son realmente un traje a medida, algo imposible en una visita al mes”, señala la cardióloga.

“Estuve seis meses con la tableta y reconozco que luego me sentí desamparada. Pero sigo anotando todo cada día por mi cuenta. Quizá lo más difícil de lograr es el cambio de alimentación, pero cuanto mejor conoces lo que te pasa, más te implicas. Yo sé que no puedo tomar alimentos salados porque beberé más y tengo los líquidos muy limitados. Pido permiso para tomar una butifarra. O alguna pizza. Aprendo a compensar un exceso. Lo más difícil para mí, de veras, ha sido dejar el queso curado”, confiesa María Teresa Picamal.

El programa se aplica a cincuenta pacientes a la vez. “No hay más kits”. Tampoco todos los infartados son candidatos, porque tienen problemas de comprensión, por otras enfermedades o por el tipo de vida que llevan. “Pero lo hemos utilizado con familiares también. Las videoconferencias a veces, a las 14.30 h, cuando los cuidadores pueden”, cuenta Linás. “¿Sabes la de desplazamientos que se ahorran los pacientes y sus familias?”. ●