

Salut L'activitat física com a teràpia

Reportatge

# Trasplantats i esportistes

**PIONERS** · L'Associació Esportiva Catalunya de Trasplantats promou l'exercici per guanyar qualitat de vida **BENEFICIS** · La millora es produeix al cos i a l'estat d'ànim

Marta Cléveles  
BARCELONA

**C**aminar durant una hora i fer una sessió d'exercicis llargs per tonificar la musculatura és la fórmula, gairebé secreta, que segueixen els socis de l'Associació Esportiva Catalunya de Trasplantats (Aecat) per mantenir-se en forma tan físicament com mental. L'Aecat ([www.aecat.org](http://www.aecat.org)) compta amb 126 socis de Barcelona i rodalies 1, des de l'any 2002, ornà claus a terme una experiència pionera al món per presonar l'exercici físic entre persones transplantades d'algun òrgan (cor, ronyó, pàncrees, fetge o pulmó). Les persones transplantades sovint pateixen pèrdua de massa muscular i òssia a causa dels efectes de la medicació. Els beneficis que l'esport controlat aporta a l'estat físic són evidents. "Però a moltes persones també els ajuda a recuperar l'autoestima i la confiança", afirma la presidenta d'Aecat, Herminia Coloma.

El contacte amb altres persones que comparteixen l'experiència del trasplantament i la tonificació del cos és una bona combinació per allunyar-se d'estats depressius. "Tot això ho proporciona l'exercici", afirma el preparador físic Rafael Sánchez, també còlegu com a Futbol en el món de l'atletisme. Sánchez és entrenador professional d'atletes i col·labora amb l'Aecat com a preparador físic. Asssegura que l'activitat produeix curvis hormonalment molt positius en les persones transplantades. "Hi ha companys que, gràcies a l'activitat física, han deixat de prendre antidepressius, pastilles per dormir i analgèsics", afirma l'Herminia.

L'Antonio Morote té 68 anys i li van trasplantar el cor el des-



Les sessions al poliesportiu serveixen per millorar l'estat físic, però també com a teràpia de grup. ■ TAJANH

embre del 2005 a l'Hospital Clínic. Cada dimarts, dimecres, dijous i divendres es posa el sandall i es reuneix amb el company de l'Aecat per fer dues hores d'esport. Primer una caminada a pas llengüer

**Gràcies a l'activitat física, l'Antonio torna a treballar a l'hort i la Dolores ja no se sent una malalta**

pel Parc de la Ciutadella i, després, sessió de gimnàs al poliesportiu de l'Eixample del Nord. Tant aquest centre municipal com el poliesportiu de Can Dragó col·laboren amb l'Aecat cedint-los les seves instal·lacions a preus redu-

ïts. L'Antonio explica que abans de començar a fer exercici amb regularitat es trobava "fataf". Però, amb el temps, ha anat recuperant una agilitat que gairebé ni recordava. Ha tornat a fer coses que "fets anys que no podia fer", com agafar l'abada i treballar a l'hort que té en un poble de Terol, o anar a collir olives i ametlles.

La Dolores Pinto també està transplantada de cor. Té 58 anys i en fa set que van operar-la a Sant Pau. Com l'Antonio, es reuneix amb el grup d'Aecat quatre cops per setmana i assegura que des que participa en el programa la seva vida ha canviat radicalment. "Abans estava molt apàtica i em sentia una malalta. Ara, en canvi, no només he guanyat mobilitat,

sinó que tinc molt se ganes de viure", afirma.

Els programes de preparació física estan especialment pensats per a persones transplantades i inclouen adaptacions personalitzades en funció de les possibilitats de cadascú. D'aquesta part s'encarreguen el preparador Rafael Sánchez i el doctor Eduardo Garrido, especialista de l'Hospital General de Catalunya que col·labora amb l'Aecat des dels seus inicis. A més, sempre es té en compte l'informe del metge responsable del trasplantament de cada pacient.

L'Aecat compta amb la col·laboració i suport de moltes entitats, com ara la Fundació La Caixa, que els acaba de concedir una subvenció de 15.000 euros. ■

SUCCESSOS

## Un detingut per la mort de la seva dona es penja

Redacció  
EL PUERTO DE SANTA MARIA

El marit d'una jove les restes de la qual van ser trobades dijous en una malota ontrada en un bosc a Puerto Real (Cadix) es va suïcidar ahir penjant-se a la cel·la on estava detingut, a la comissaria d'El Puerto de Santa Maria. Miguel V.O., de 22 anys, era sospèsit d'estar implicat en la mort de la seva dona, una jove veïnesa de 32 anys.

L'home va ser detingut dijous poques hores després que es trobessin les restes de la seva dona enterrades dins d'una malota. L'endemà, divendres, el va passar a comissaria, mentre els agents escorcollaven el domicili que va compartir la parella, i dissabte va presentar declaració amb assistència d'advocat. A les 11 de la nit va ser l'última vegada que els agents el van veure amb vida. Va ser quan van conduir un altre detingut a la cel·la que el van trobar penjat. Tècnics sanitaris van intentar resucitar-lo sense èxit.

Proctament ahir es van conèixer els resultats preliminars de l'autòpsia realitzada a les restes de la dona, que revelen, segons fonts de la investigació, que la seva mort va tenir lloc fa entre quatre i sis mesos a conseqüència dels copos que va rebre.

El marit de la noia va presentar denúncia per la desaparició de Bonabé el 9 d'octubre del 2006 en una comissaria de Cadix. Quatre dies després la va retirar al·legant que s'havia trobat amb ella a Sevilla i que la dona li havia manifestat la seva intenció de no tornar amb ell ni de tenir cap contacte amb la seva família. ■

SALUT

## El 75% de càncers de fetge no es detecten a temps

Redacció  
BARCELONA

Només un de cada quatre casos de càncer de fetge es detecten a temps per rebre tractament curatiu, segons van exposar els experts durant la 42a reunió anual de l'Associació Europea per a l'Estudi del Fetge que es va celebrar ahir a Barcelona.

En l'actualitat un milió de persones pateixen càncer de fetge al món (entre 10 i 11 persones per cada 100.000 habitants a l'Estat), cosa que converteix la malaltia en la tercera causa de mort per càncer. Justament amb el de pàncrees, el càncer de fetge és sovint dels que més tard es diagnostiquen i dels que com-

ten amb menys tractaments eficaços.

Quan es detecta a temps, és possible extirpar el tumor, fer un trasplantament o dir a terme una ablatió cutània per eliminar el tumor, en funció de l'extensió del càncer i de les característiques de cada pacient. Del 25% dels casos que es diagnostiquen

es tracten, entre el 50 i el 70% aconseguiran sobreviure els primers cinc anys. Si es diagnostica en fase avançada, la malaltia pot ser mortal en un període de tres a sis mesos.

**Estabilitzat a Espanya**  
A Espanya la prevalença del càncer hepàtic, que es produeix a conseqüència d'un dany continuat en el fetge, s'ha estabilitzat gràcies al fet que la infecció viral, que juntament amb l'alcohol és la principal causa de càncer (i, per tant, del càncer de fetge) ja està més controlada. ■



El diagnòstic a temps és fonamental. ■ JAVI