



# Revisión de artículo

## LA VIDA ESTÁ EN LO MÁS SENCILLO. A PROPÓSITO DE LA RECUPERACIÓN DE LA FALLA CARDIACA

Jairo Echeverry Raad<sup>§§§§</sup>

### Un comentario desde la Medicina basada en la evidencia

Hace un par de años, un querido profesor colega del área de Física, en sus 40 años, hizo un infarto cardíaco extenso de cara inferior que, tras tenerlo un mes en la UCI, en la que se debatió entre la vida y la muerte, lo dejó con 11 % de fracción de eyección, disnea en reposo y restringido en la cama.



Imagen tomada de: <https://goo.gl/cVg7AM>

Coincidentemente por aquella época, en compañía del profesor Víctor Hugo Forero, habíamos tenido la grata oportunidad de hacer una revisión sistemática integrada de los medicamentos utilizados en los últimos 38 años para el manejo de la falla cardíaca crónica con fracción de eyección reducida, que es como se llama la condición a la cual llegó el colega, en esta ocasión, por los efectos de la necrosis de su músculo cardíaco y la pérdida de miocitos funcionales.

Esa revisión sistemática mostró los efectos inusualmente efectivos de un nuevo medicamento que actúa de manera dual en diferentes fases de la patogenia homeostática de la enfermedad, constituyéndose en un verdadero nuevo paradigma en el manejo de la falla cardíaca.

Varios cardiólogos que observamos en un grupo focal, que tenían poca experiencia con el medicamento, referían anecdóticamente cómo sus pacientes, experimentaban una

especie de "renacer" clínico desde la primera dosis, como casi ningún medicamento en su experiencia previa lo mostraba.

Personalmente hice mi recomendación con insistencia a la familia del colega (a pesar de los nueve medicamentos que estaba tomando), por el inicio de este prometedor paradigma el cual sería solicitado en la EPS con el soporte técnico que nuestra revisión aportaba.

Hace un par de semanas pude ver al querido colega caminando tranquilamente por el campus, ya incorporado a su vida docente y de investigación, y mi alegría fue mayúscula. En primer lugar, al ver la tremenda evolución que había experimentado ante el pronóstico tan sombrío que se cernía sobre él, por la noción de que la capacidad de regeneración del músculo cardíaco es muy pobre (1 % anual); pero, especialmente, por ese ego que me acompaña, pues pensé que había sido el responsable de semejante milagro.



Imagen tomada de: <https://goo.gl/mTK9TD>

§§§§ Profesor Titular, Head Professor. Departamento de Pediatría, Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia  
jecheverry@unal.edu.co - Docente investigador, Fundación Universitaria Juan N. Corpas. jairo.echeverry@juanncorpas.edu.co



Después de comentarme que en su última ecografía su fracción de eyección se acercaba al 45 %, le interrogué sobre la medicación que se le había sugerido, a lo que me respondió que, desafortunadamente, los trámites burocráticos habían hecho imposible iniciar con la misma. Mi sorpresa y la pregunta inmediata fue, "¿Y cómo hiciste para recuperarte tanto?". Su respuesta fue desconcertante:

"¡Caminando maestro, caminando!"

Como físico experto en fuerzas y vectores, mientras hacía los cambios en su dieta y estilos de vida, hizo un plan de caminata alrededor del campus universitario con incrementos paulatinos "hasta experimentar la disnea y unos pasos más", bajo el sentido lógico que esto podría mejorar algunos vectores o algunas fuerzas y capacitancias en la función eyectora de la bomba cardíaca.



Pues bien, el artículo experimental, *Exercise Induces New Cardiomyocyte Generation in the Adult Mammalian Heart*, de Vujic et al (1), es una confirmación del porqué la caminata es el más potente regenerador de músculo cardíaco y de angiogénesis que se conozca. Metanálisis han mostrado que, por ejemplo, en enfermedad vascular periférica, no existe otra medida más efectiva para la mejoría de la calidad de

vida, aumentar la distancia de claudicación y la reducción en el riesgo de amputación, que la marcha en banda sin fin.

Ahora, ¿por qué no pensar en los beneficios de la caminata en toda la economía humana o, cuando menos, en aquellos ámbitos de la esfera emocional y adaptativa?



Imagen tomada de: <https://goo.gl/ywF2CB>

Cuando hayan digerido este documento, pueden escribirme, y a su solicitud, les enviaré una investigación que exploró los efectos en la salud en el cuerpo administrativo y docente de una facultad de Medicina, a quienes se les indicó la caminata y se les proveyó de un podómetro, con el cual se ganaban incentivos para una dieta saludable.

¡A Caminar!, y que, al menos, no quiten las Caminadoras del gimnasio de la FUJNC.

### REFERENCIAS

- (1) Vujic A, Lerchenmüller C, Wu T-D, et al. Exercise Induces New Cardiomyocyte Generation in the Adult Mammalian Heart. Nature Communications. 2018;9:1659. doi:10.1038/s41467-018-04083-1

