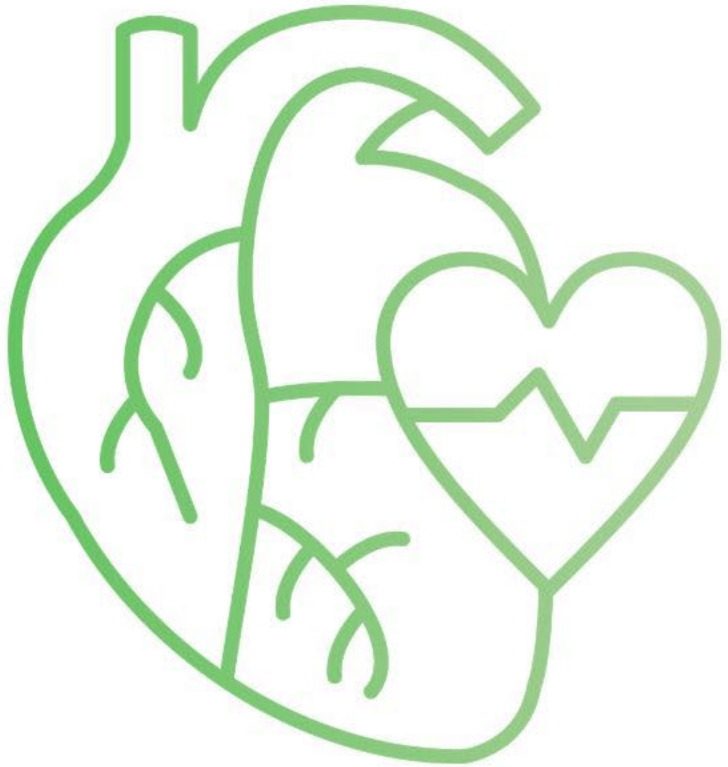
Estrategia de Salud Cardiovascular (ESCAV)

20 DE MAYO DE 2026



Jornada Andaluza de Rehabilitación Cardíaca: "Rehabilitación cardíaca: del hospital a la vida real"

"Manual de supervivencia de un corazón gaditano"

Autor

Agustín Almagro Blázquez

Estrategia de Salud Cardiovascular

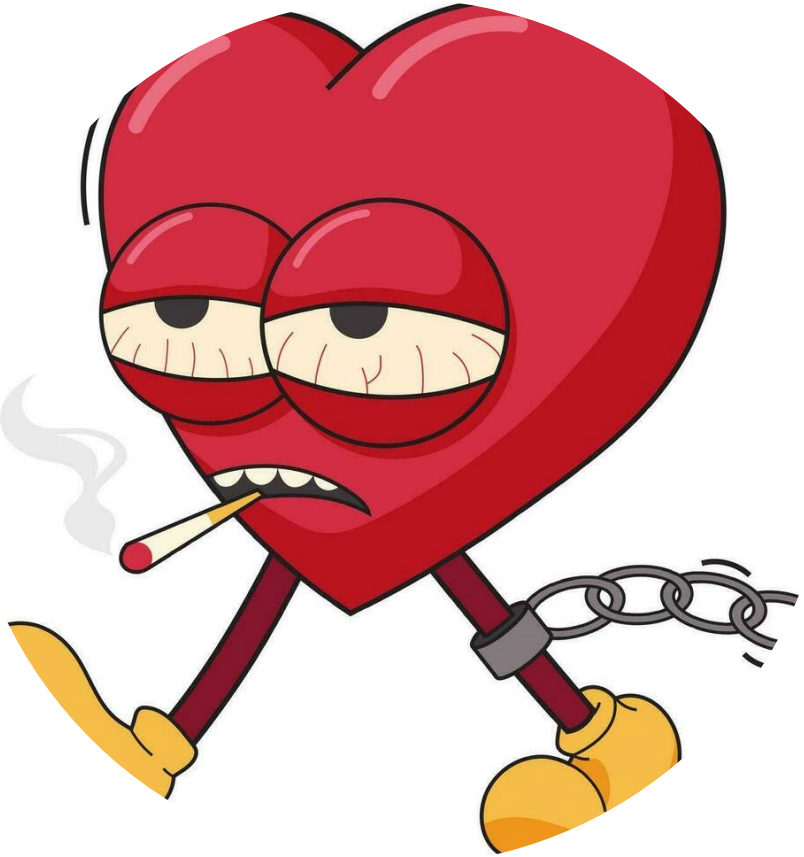
Junta de Andalucía
Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias
Escuela Andaluza de Salud Pública

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE SANIDAD

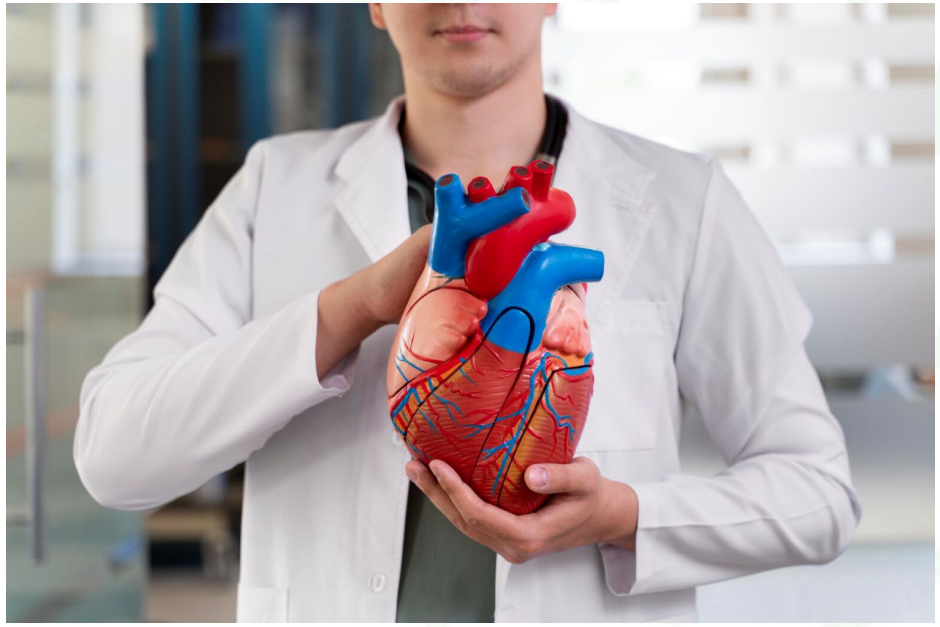
Presentación

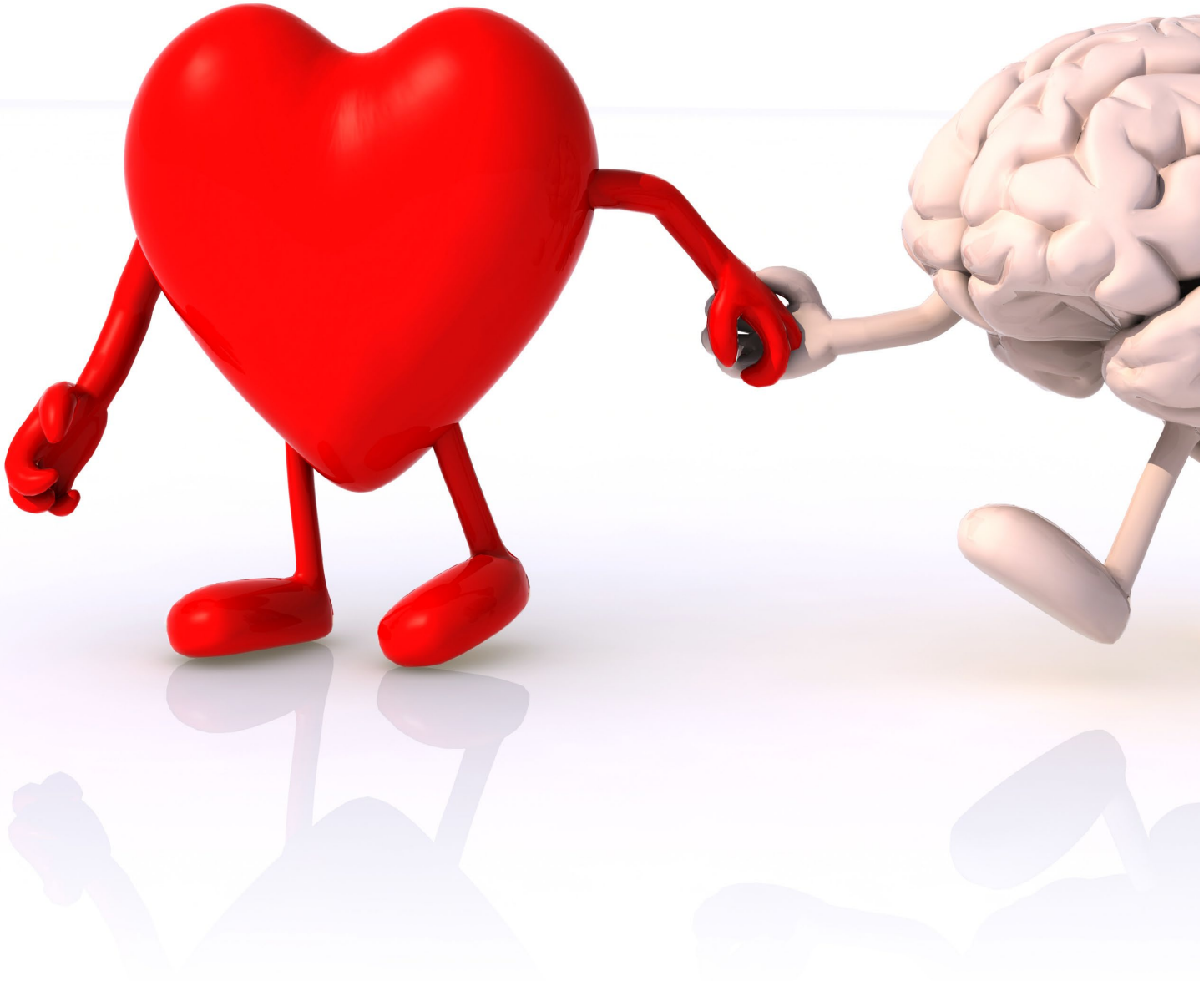
- Buenos días.
- Yo soy Agustín Almagro, de Cádiz, jubilado… aunque mi corazón parece que todavía no se ha enterado y sigue dando guerra como si estuviera en activo.



El infarto

- Tuve un infarto.
  Y claro, uno piensa:
  “Bueno, ya está. He tocado fondo.
  A partir de aquí la vida será tranquila.”
  Pues no.
  Porque mi corazón debió pensar:
  “Agustín, todavía no hemos terminado contigo.”





CARDIOPATÍA

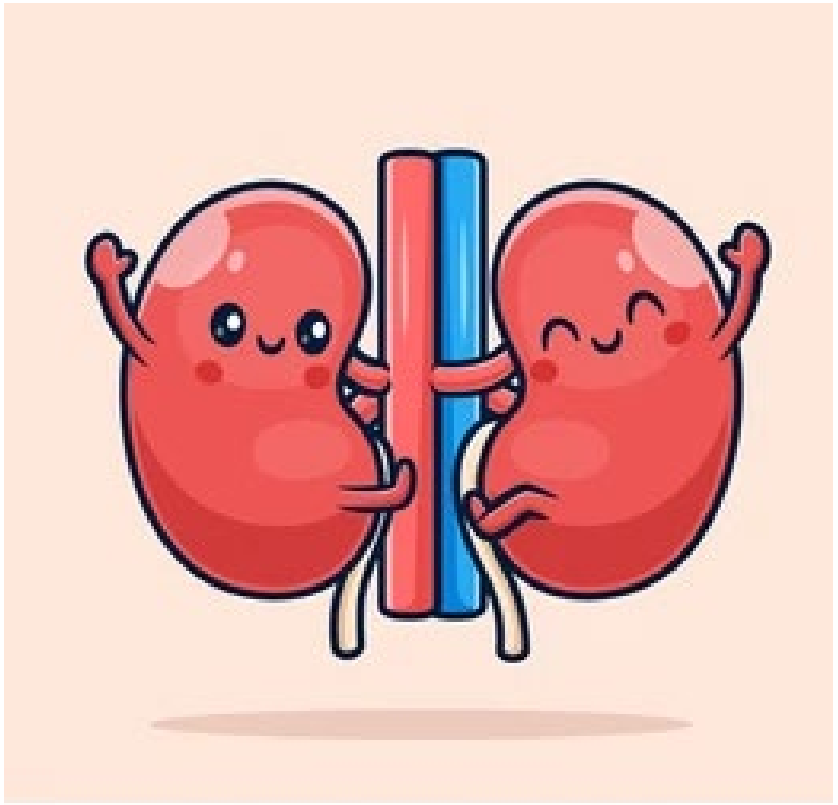
- **Con el tiempo comprendí que la cardiopatía no suele ser un acontecimiento puntual, sino una condición crónica que obliga a reorganizar la vida física, emocional y social.**

Primera descompensación

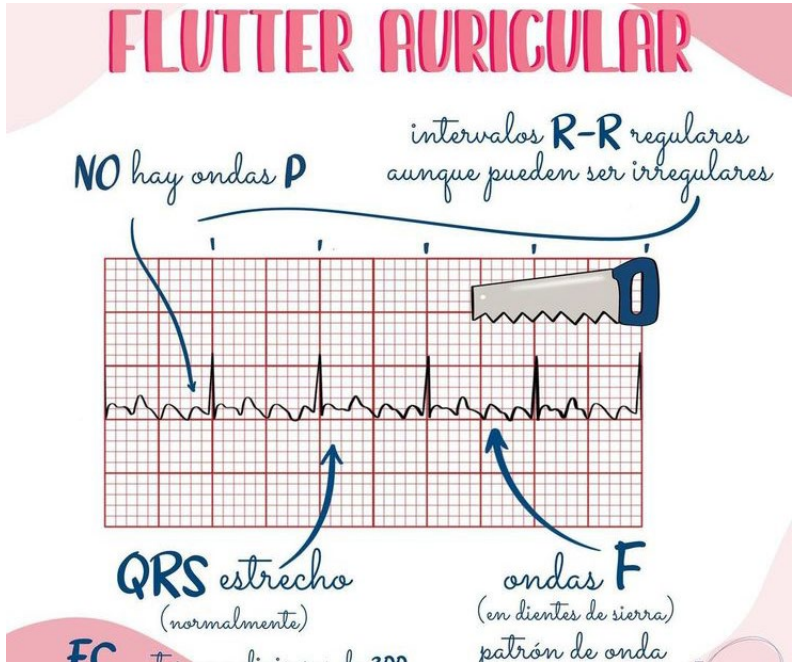
- Llega la pandemia.
  Confinamiento.
  Se suspende la rehabilitación cardíaca.
  Y aparece mi primera descompensación.

Mi paso por la UCI

- Yo ya empezaba a conocer más médicos que vecinos.
- Pero la cosa no terminó ahí.
- En 2022 vuelvo a ingresar.
  Se me encharcan los pulmones.
  Llego complicado.
  Paso por UCI.
  Y allí me dicen una frase que nunca gusta escuchar:
- “Tenemos que vigilar también los riñones.”



La primera arritmia



- Y yo pensando:
  "Perfecto… aquí ya va opinando todo el cuerpo."
- Quince días en UCI dan para mucho.
  Para pensar.
  Para asustarte.
  Para mirar el techo.
  Y también para descubrir que la vida puede cambiar en cinco minutos.

REHABILITACIÓN CARDIACA

- **Vamos… que yo ya llevaba más electricidad encima que una feria.**
  Pero entonces ocurrió algo fundamental:
  entré en la Unidad de Insuficiencia Cardíaca y en Rehabilitación Cardíaca.

LA REHABILITACIÓN CARDÍACA II

- Yo sinceramente creo que estas unidades deberían existir en todos los hospitales y que cualquier paciente cardíaco tendría que pasar por ellas.
- Y además apareció otra cosa importante:

la gente.

REHABILITACIÓN CARDIACA

ASOCIACIÓN TRÉBOL DE CORAZONES
ESCUELA DE PACIENTES JUNTA DE ANDALUCÍA

- Conocí la Asociación Trébol de Corazones.
  Empecé a colaborar.
  Hice el curso de paciente experto con la Escuela de Pacientes de la Junta de Andalucía.
- Y descubrí algo importante:
  que cuando un paciente ayuda a otro paciente, habla un idioma que no viene en los libros.

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS

ESCUELA DE PACIENTES

DE NUEVO ARRITMIA

- **Y cuando parecía que todo iba bien…**
paseando tranquilamente por la Bahía de Cádiz…
vuelve otra arritmia.

INIBICA Y PROGRAMA PERSUADE

- Y allí me ponen en contacto con INiBICA y entro en el proyecto PERSUADE.
- Me hacen otra ablación.
  Y durante un año estuve haciéndome electrocardiogramas semanales con un aparato llamado KardiaMobile.

INiBICA
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN BIOMÉDICA DE CÁDIZ

PERsistent atrial fibrilliation:
SUbstrate
tArgeteD
StratEgy

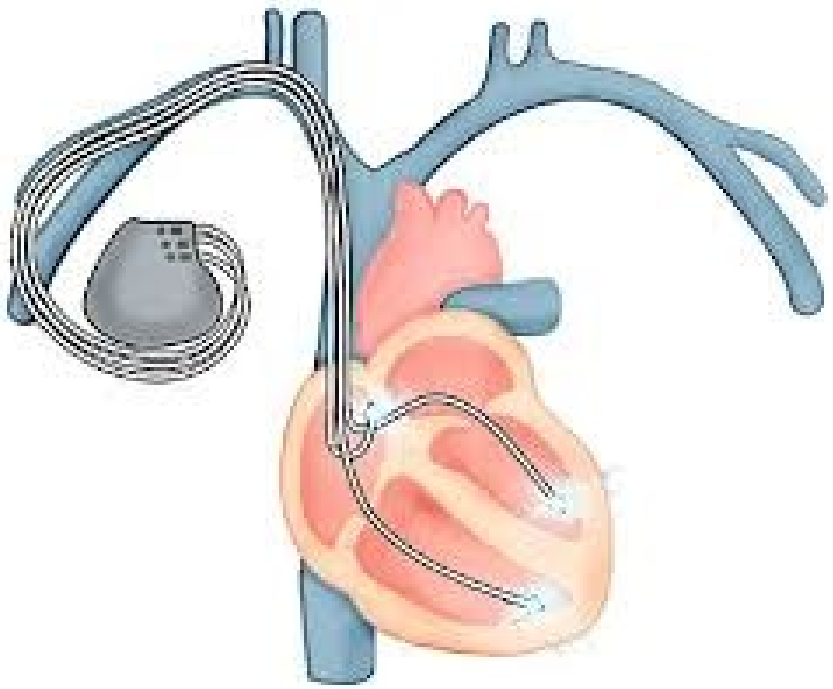
ERA4Health Partnership

ESTO ES CRÓNICO

- Porque sí:
  esto es crónico.
- Y esa palabra cuesta.
- Porque uno siempre espera “curarse”.
  Y en estas enfermedades aprendes que no siempre se trata de curarse…
  a veces se trata de aprender a convivir.

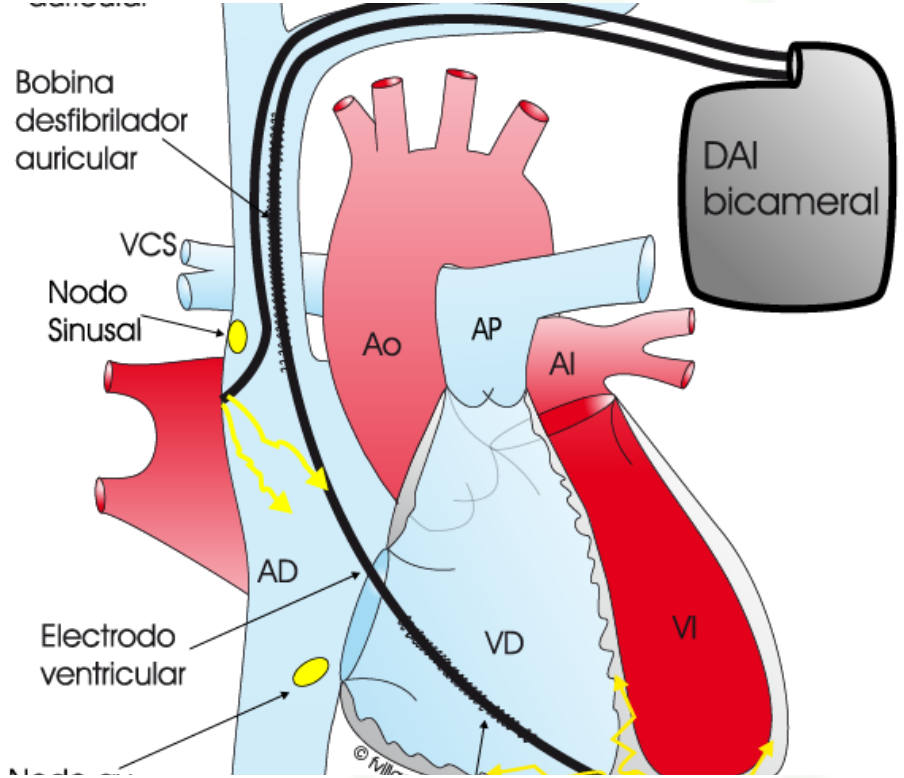
DAI. Desfibrilador automático implantable

- Otra vez al límite.
  Y entonces me dicen:
  “Tu FEVI está en un 25%. Hay que poner un DAI.”
  Y ahí se me cayó el mundo encima.



AHÍ ESTUVIERON ELLOS

- La Unidad de Insuficiencia Cardíaca.
  La Asociación.
  Los compañeros pacientes.
  Y, sobre todo, la familia.

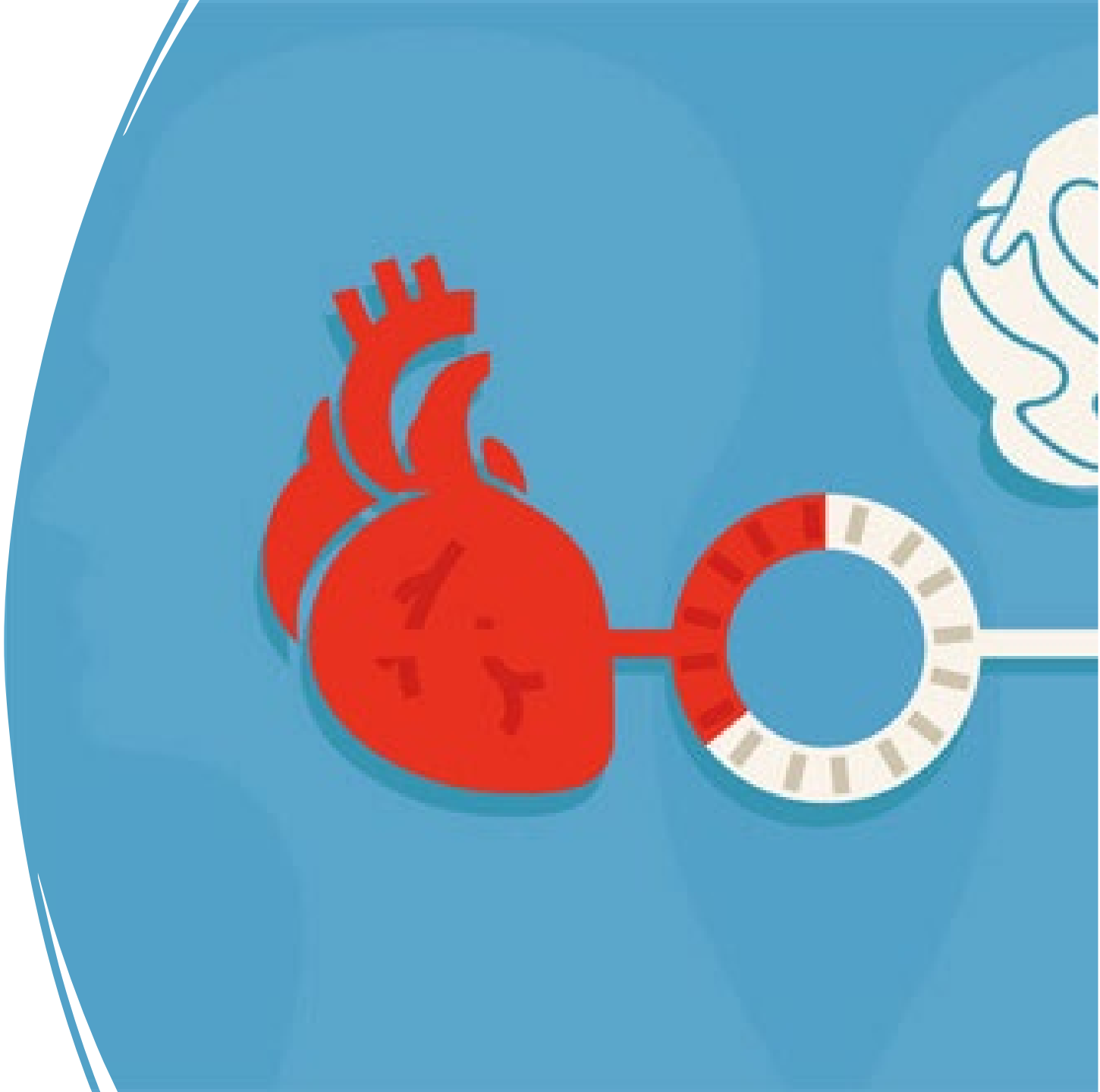


DE ESTO NO SE SALE SOLO

- Porque esto quiero decirlo muy claro:
  De esto no se sale solo.
  La familia es quien aguanta
  tus cambios de humor,
  tus silencios,
  tus neuras,
  tus inseguridades,

DIMENSIÓN HUMANA Y SOCIAL

- Por eso considero que cualquier modelo de atención cardiovascular verdaderamente integral debe incluir también esa dimensión humana y social.



HE APRENDIDO VARIA COSAS

- Y después de todo este recorrido, he aprendido varias cosas.
- Que el corazón falla… pero las personas pueden sostenerte.
- Que pedir ayuda no te hace débil.
- Y que la vida, incluso después de un infarto, incluso después de una UCI, incluso después de un DAI… puede seguir teniendo sentido de humor y momentos felices.

AQUÍ ESTAMOS

- Quiero terminar diciendo que: es necesaria la atención multidisciplinar, la escucha, la educación sanitaria, la rehabilitación cardíaca, la investigación y el acompañamiento emocional ya que son tan importantes como la propia tecnología médica.

Muchas gracias.