

HONDARRIBIA

«Antes no tenía ganas de caminar y ahora estoy mucho más motivado»

Imanol Subijana participa en el programa CardiOK que ofrece Osasun Kirol

Este hondarribitarra, que padece la 'enfermedad de los escarparates', ha pasado de andar tres minutos seguidos a más de veinte en un trimestre

JOEL IGLESIAS

HONDARRIBIA. No poder andar más de tres minutos. Recorrer apenas 200 metros y tener que parar. Es la dura realidad a la que se enfrentan las personas que sufren la conocida como 'enfermedad de los escarparates'. La obstrucción de las arterias provoca que la sangre no llegue bien a las piernas y que, en muy poco tiempo, aparezca un severo dolor por la falta de oxígeno en los músculos que les obliga a detenerse.

En esta situación se encontraba hasta hace unos tres meses el hondarribitarra Imanol Subijana al que apuntarse al programa CardiOK, del centro Osasun Kirol situado en el polideportivo Hondartza, le ha cambiado la vida. Hace ejercicio, bajo supervisión médica, lo que le está permitiendo progresar de una manera que ni él se imaginaba. Tanto que ya es capaz de caminar cerca de 1,5 kilómetros y aguantar más de veinte minutos de forma continua.

Fue su mujer la que le animó a que acudiera. «Se enteró y me dijo que me apuntara. Y probé porque efectivamente veía que con la pastilla que tengo que tomar a diario no tenía ninguna mejoría», cuenta. La evolución ha sido tal en este poco tiempo que el mismo reconoce estar «sorprendido. Estoy convencido de que de no hacer un ejercicio así, con un seguimiento, no avanzaría».

Esto último es algo que corrobora el médico deportivo Josetxo Aramendi, de Osasun Kirol. Explica que «se ha demostrado en estudios que los pacientes mejoran más cuando hacen ejercicios supervisados de forma regular que si van por libre a andar por el simple hecho de que se lo recomiendan. Porque en cuanto aparece el dolor paran y aquí eso está



Subijana, en una de las sesiones de ejercicio supervisado que hace en Osasun Kirol. :: F. DE LA HERA



Josetxo Aramendi ha desarrollado el programa. :: F. DE LA HERA

más controlado y va aumentando la exigencia».

Las personas con problemas de circulación en las arterias, según detalla el doctor, entran en un «círculo vicioso. Como les duele, andan

menos. Eso hace que estén peor físicamente y que cada vez se cansen antes». Una espiral que conoce Subijana. «Ahora estoy mucho más animado y motivado. Es cierto que antes no tenía ganas de caminar. ¿Para qué iba a salir?», reflexiona.

Trabajo en cinta

El trabajo que hace en cinta dos veces por semana en Osasun Kirol está dando sus frutos. Este hondarribitarra relata que «me tenía que detener un montón de veces cuando iba a dar la vuelta a El Puntal y, ahora, soy capaz de ir desde Miramar hasta el club de remo sin tener que parar. Eso antes era imposible. Si me lo llegan a decir hace tres meses, no me lo hubiera creído».

Es innegable que la actividad física es beneficiosa para la salud y que juega un papel muy importante también en determinadas dolencias, en especial en la 'enfermedad de los es-

carparates'. «El ejercicio en este caso es muy beneficioso y la gente no lo sabe. Permite mejorar tanto o más que con la operación porque trata no sólo las arterias, sino que influye en los músculos, los pulmones, el corazón, baja la tensión, ayuda al colesterol... Y para todo esto no hay un medicamento», comenta Aramendi.

De momento, el trabajo con los pacientes apuntados al programa CardiOK se centra en la parte aeróbica. El médico señala que «lo que vamos haciendo es exigirles un poco más y aumentar la dosis de ejercicio. Cuando aguanta demasiado tiempo, se va poniendo más dificultad en la cinta tanto en velocidad como en pendiente. Igual que cuando entrena un deportista, por ejemplo, y hace series. Se busca que vaya haciendo esfuerzos intensos».

No se descarta ir introduciendo otro tipo de ejercicios «relacionados con la fuerza porque se ha comprobado que trabajar con pesas es bueno». Pero todo dependerá de la evolución porque este tipo de programa es novedoso y «todavía no sabemos si el progreso será constante o llegará un punto en el que se mantendrá».

Lo que está claro es que, de entrada, supone un gran paso en la calidad de vida de los afectados por la 'enfermedad de los escarparates', como se ve en el caso de Subijana que ha accedido a contar su historia. Pero hay más personas que se están beneficiando de CardiOK porque está orientado a todo tipo de dolencias, sobre todo cardiovasculares. Las personas que quieran apuntarse o informarse pueden hacerlo en el teléfono 943-646033 o en el correo osasunkirol@osasunkirol.com.

EN BREVE

A la venta del DVD resumen de la temporada de remo

Arraun Elkarte ha puesto a la venta, al precio de cinco euros, un DVD en el que se recogen los momentos más importantes de la temporada. El vídeo, que se proyectó en el homenaje de noviembre en la Cofradía, está a la venta en la sede del club, Mapfre Aseguruak, pastelería Kai Alde, Bar Lanbroa de Amute y tienda de conservas de la Cofradía.

Exposición de óleos y cerámicas de Eloy Tellechea en Modotti

Modotti Tailerra ha cambiado su exposición y durante el mes de enero se podrá ver en el local de la calle Mayor 24 una colección de óleos y cerámicas del hendaitarra Eloy Tellechea. La inauguración se celebrará este viernes a las siete de la tarde y la sala se puede visitar de martes a viernes de 17.30 a 20.00 y los sábados y festivos de 11.00 a 14.00.

Recogida de camisetas de la 'I Beñat Elzo Mendi Lasterketa'

La organización de la 'I Beñat Elzo Mendi Lasterketa' avisa que ya ha llegado la nueva remesa de camisetas. Quienes en su día solicitaron una pueden pasar a recogerla por la tienda de conservas que Done Pedro Itsas Gizonen Kofradia tiene en la calle Bernat Etxepare.

Patxuko Nice y Sangre de Mono el sábado en Psilocybe Enea

Este sábado, a las diez de la noche y con entradas a cinco euros, se celebrará el primer concierto del año en Psilocybe Enea. Abrirá la sesión el grupo irundarra Sangre de Mono y después actuará Patxuko Nice, liderado por el irundarra Sergio Ordoñez y en el que figura también el hondarribitarra Ernesto Villar. El grupo presentará su nuevo disco, titulado '435.0', que acaba de ser publicado.

Farmacia de guardia

Hoy atiende la farmacia de José María Erauskin, en San Pedro kalea, 22 (943-641018). El turno de noche es en Irun, en la farmacia de Jauregui-Agra, en calle Vega de Eguzkiza, 23, Larreraundi (943-625240). Esta farmacia hará todas las guardias nocturnas del año.

EXCLUSIVO
PRECIO WEB
EXCLUSIVO

Neumáticos, pastillas de freno o mantenimientos al mejor precio en www.baldajos.com

FIRSTSTOP

Baldajos
NEUMÁTICOS Y MECÁNICA

Av. Letxunborro, 90 - IRUN. Tlf: 943 616 457