

HONDARRIBIA

El Ayuntamiento colaborará con los participantes en el programa CardiOK

Es un programa de actividad física individualizada con supervisión médica que propone Osasun Kirol para personas con enfermedades cardiovasculares

:: I.A.

HONDARRIBIA. Las personas con enfermedades cardiovasculares que, por cuestiones económicas, no puedan costearse la participación en el programa de salud CardiOK recibirán una subvención por parte del Ayuntamiento.

Desde el departamento de Deportes, el concejal Juan Luis Silanes explica que «vamos a ayudar en este programa porque vemos interesante para personas con problemas de salud el ejercicio físico y su control. Que la falta de recursos no sea impedimento para que los hondarribitarras puedan participar».

Los interesados tienen de plazo hasta el doce de febrero para apuntarse, acudiendo al BAZ y aportando historial médico e información fiscal para corroborar su capacidad económica. También pueden recabar más información en Osasun Kirol, que se encuentra en los bajos de Hondartzia Kiroldetgia, llamando al 943-646033 o entrando en la web www.osasunkirol.com.

CardiOK es un programa pionero de Osasun Kirol, en el que se trabaja la actividad física de personas con enfermedades cardiovasculares de manera individualizada. Durante doce meses, los pacientes se ciñen al programa y hasta ahora los resultados son «muy positivos, incluso llaman la atención», según indica el doctor Joxetxo Aramendi.

A través de CardiOK se puede disminuir el riesgo de tener otro episodio cardiovascular, reducir el dolor en la claudicación intermitente o 'enfermedad de los escapates', mejorar la salud sin riesgos, acelerar la recuperación después de una enfermedad y establecer hábitos permanentes de actividad física».

El responsable de Osasun Kirol recuerda que «desde 2013 sabemos que el ejercicio físico es tan importante como tomar medicamentos. Para bajar la mortalidad, mejorar la



Los pacientes acuden al centro de salud que hay en los bajos del polideportivo. :: F. DE LA HERA



El concejal Juan Luis Silanes y el doctor Joxetxo Aramendi. :: DE LA HERA

calidad de vida... es una herramienta muy importante». Pero, «el problema es que, por las razones que sean, mucha gente no hace ejercicio, ni siquiera cuando se lo reco-

mienda su médico».

Desde que arrancó CardiOK en 2014, «los resultados han sido muy buenos. Por ejemplo en personas que tiene arteriosclerosis y sufren

la 'enfermedad de los escapates', llamada así porque tienen que pararse cada pocos metros, ha habido grandes mejoras. En concreto uno de los pacientes pasó en cinco meses de hacer 500 metros a duras penas a poder caminar tres kilómetros. Y eso se nota mucho en la calidad de vida del paciente».

Aramendi señala que «el programa está dirigido a gente con enfermedades cardiovasculares, claudicación intermitente, infarto, ictus, tensión alta, insuficiencia cardíaca... Tiene un plazo de doce meses, en los que se va ganando autonomía. Al principio son sesiones más periódicas y después se van espaciando. Son programas que se hacen de manera individual, con entrenamiento aeróbico y de fuerza».

El doctor quiso tener «un recuerdo para Juan Carlos Samaniengo 'Tximist', que era mi socio y amigo y padre como yo de este programa».

Sacco y Akauzazte actúan hoy en Psilocybe

:: I.A.

HONDARRIBIA. Esta noche se abre el telón del 2016 en Psilocybe Enea, con el concierto que ofrecerán Sacco y Akauzazte. La cita es a las diez de la noche, con entradas a ocho euros.

Sacco es un grupo irundarra que forman desde 2009 Xabi Zabala (bajo y voz), Borja Toval (guitarra) y Ander Zabalegi (batería).

El plato fuerte de la noche es Akauzazte, un grupo con estilo propio, formado en Azkoitia en 1992.

Próximas citas

Después del concierto de hoy, las próximas citas ya confirmadas en Psilocybe Enea son el 30 de enero con Anestesia e Hilotz y el 19 de febrero con Ze Esatek! y Bi bala.



Ander Zabalegi, Xabi Zabala y Borja Toval forman el grupo Sacco.

EN BREVE

Recogida de alimentos para el Sáhara, hoy

Hoy es la segunda jornada de recogida de alimentos para el Sáhara en los supermercados de la ciudad. La asociación Tadamun pide arroz, legumbres, pasta, azúcar, conservas (especialmente atún y anchoas), azúcar y compresas y otros productos de higiene. Durante todo el día se pueden donar en Eroski de la Alameda, Super BM de Zezen Plaza, Aliprox Sunsundegi de Santiago kalea y supermercado Sokoa.

'Una pastelería en Tokyo' en Itsas Etxea

A las ocho de la tarde y con entradas a cuatro euros se podrá ver en el auditorio la película 'Una pastelería en Tokyo', premiada en los festivales de Cannes y de Valladolid. Las entradas se pueden comprar en la oficina de turismo de Arma Plaza, en la web de Kutxabank y, desde las seis de la tarde, en la taquilla de Itsas Etxea.

Kalean Kantuz izango da bihar Damarrin

Bihar, eguerdiko hamabietatik aurrera, aurtengo lehen Kalean Kantuz ospatuko da, Damarriko plazaratxoan, Batzoki parean. Udal Euskara Zerbitzuak deialdia luzatzen dio nahi duen guztiari ekitaldi honetan parte hartzeko.

Visitas guiadas al fuerte de Guadalupe

Mañana habrá dos visitas guiadas al fuerte de Guadalupe, empezando ambas a las once de la mañana pero de una hora y dos de duración y seis y diez euros de precio, gratis para menores de 16 años entrarán gratis. Los interesados deben realizar reserva en Arma Plaza (info@armaplaza.eus o 943-643677).

Junta general de Azeri Elkarte esta tarde

Azeri Elkarte recuerda que esta tarde se celebrará la junta general ordinaria, a las 16.00 en primera convocatoria, y a las 16.30 en segunda y última.

Farmacia de guardia

Hoy atiende la farmacia de Maddi Iraola, en San Pedro kalea, 5 (943-641027). El turno de noche es en Irun, en la farmacia de María Felisa Crespo, en paseo de Colón, 36 (943-611263).