

Josetxo Aramendi trabaja, entre otros, con el GBC o la trainera de Hondarribia. El centro que dirige, OsasunKirol, va a recibir ayuda del Ayuntamiento para 'CardioOK', un programa para enseñar a hacer ejercicio a enfermos cardiovasculares

✎ **Xabier Sagarzazu**

**HONDARRIBIA** – Josetxo Aramendi tiene 54 años y aunque donostiarra de nacimiento, se confiesa "acogido y perfectamente integrado en Hondarribia", donde con su amigo y socio, el recientemente fallecido Juan Carlos Samaniego, Tximist, abrió el centro de medicina deportiva OsasunKirol, ubicado en los bajos del polideportivo Hondartza, allá por marzo de 1999. Allí pusieron en marcha hace dos años el programa *CardiOK*, que recibe ahora el apoyo del Ayuntamiento de Hondarribia.

**¿Qué es exactamente 'CardiOK' y a quién se dirige?**

–*CardiOK* es un programa para enseñar a las personas afectadas por enfermedades vasculares, como infartos o insuficiencias cardíacas, ictus, hipertensión o claudicación intermitente, a hacer ejercicio físico y a tomar un hábito de hacerlo. Se desarrolla durante un año y lo que hacemos es diseñar, de forma personalizada y específica, un programa tanto de ejercicio aeróbico como de ejercicio de fuerza, que se adapta a las características de cada persona y a las de su dolencia. Todo esto se hace con sesiones individuales y controles específicos, con la idea de que pasados esos doce meses, el enfermo adquiera un hábito de ejercicio físico adaptado a su problemática y siga adelante con él, de forma autónoma. **¿Qué beneficios tiene el ejercicio físico en este tipo de enfermos? ¿Se trata de un complemento a la medicación o se llega incluso a poder prescindir de ella?**

–Hay ya varios estudios científicos, publicados en los últimos años, que demuestran que el ejercicio físico tiene, al menos, los mismos beneficios que los medicamentos sobre la salud de los enfermos cardiovasculares y de otros muchos tipos. El objetivo no es llegar a prescindir de los medicamentos, pero sí que la persona adquiera unos hábitos de ejercicio, siempre adaptados a su situación específica, que acaben suponiendo una mejora para su calidad de vida en general y para su dolencia en particular. Prescindir de la medicación no es el objetivo primordial, pero con los pacientes que han participado en *CardiOK* en estos dos años, hemos tenido casos en los que su médico, que es el que hace el seguimiento de la dolencia y siempre tiene la última palabra, ha

## Josetxo Aramendi Aramendi

,MÉDICO DEPORTIVO

“Más pronto que tarde, la Administración empezará a financiar los programas de ejercicio físico personalizado”



podido reducir la dosis de alguno de los fármacos que tomaban. El programa ha supuesto una mejora de la salud y calidad de vida de todos ellos, pero ha sido especialmente efectivo en quienes padecían la claudicación intermitente o *enfermedad de los escaparates*. Se le llama así porque se trata del dolor provocado en las piernas por la arteriosclerosis, que obliga a parar de andar y *mirar escaparates* cada cierto tiempo. Hemos tenido pacientes que, a la misma velocidad y con la misma pendiente, han pasado de parar cada 500 metros andados a hacerlo cada 3.000 metros. Y eso es una mejora muy importante.

**¿Cuál va a ser la colaboración del Ayuntamiento de Hondarribia en este programa y cómo valora usted esta implicación?**

–El Ayuntamiento va a financiar el acceso a *CardiOK* a personas que no dispongan de los recursos económicos necesarios, abriendo así a toda la ciudadanía la posibilidad de poder trabajar en la adquisición de unos hábitos de ejercicio saludable que luego puedan desarrollar de forma autónoma. Además de lo económico, creo que este paso del Ayuntamiento es algo de agradecer, porque puede contribuir a la salud de muchas personas. Este tipo de programas no tienen hoy en día una financiación pública, pero estoy seguro de que más pronto que tarde, la Administración acabará integrándolos en la oferta sanitaria, porque los beneficios de un ejercicio físico adecuado están demostrados y a la larga, será menos costoso, incluso como herramienta preventiva, que los tratamientos y la medicación.

**¿Qué debe hacer quien quiera participar en este programa?**

–Los interesados deben apuntarse, hasta el 12 de febrero, en la oficina del BAZ, aportando su certificado de empadronamiento y la declaración de la renta, para la evaluación que el Ayuntamiento hará sobre si puede financiarles el programa y en qué medida. El otro requisito es padecer alguna enfermedad cardiovascular. Eso ya lo vemos al empezar el programa y en coordinación con los profesionales del centro de salud. ●

### Gipuzkoando

- **Su txoko gipuzkoano favorito.** La venta de Otzaurte es un lugar muy especial para mí.
- **Un monte.** Me gusta mucho ir por Aizkorri.
- **Un paisaje.** El del oleaje y la fuerza del mar en la playa de Hendaia.
- **Una playa.** La de Hendaia. Eso sí, soy más de andar que de bañarme en ella.
- **Una fiesta.** El Alarde, una fiesta que se vive con mucho sentimiento.

# bertan

**BIDASOA-TXINGUDI** redaccion.bidasoa@noticiasdegipuzkoa.com  
**OARSOALDEA** redaccion.oarsoaldea@noticiasdegipuzkoa.com  
**BURUNTZALDEA** redaccion.buruntzaldea@noticiasdegipuzkoa.com  
**TOLOSALDEA** redaccion.tolosaldea@noticiasdegipuzkoa.com  
**GOIERRI** redaccion.goierri@noticiasdegipuzkoa.com

**UROLA GARAIA** redaccion.urolagaraia@noticiasdegipuzkoa.com  
**UROLA ERDIA** redaccion.urolaerdia@noticiasdegipuzkoa.com  
**UROLA KOSTA** redaccion.urolakosta@noticiasdegipuzkoa.com  
**DEBAGOIENA** redaccion.debagoiena@noticiasdegipuzkoa.com  
**DEBABARRENA** redaccion.debabarrena@noticiasdegipuzkoa.com