

HONDARRIBIA

# «Queremos enseñar a hacer ejercicio como una herramienta terapéutica»

El médico deportivo Josetxo Aramendi, de Osasun Kirol, dio una charla sobre un programa de actividad física bajo supervisión médica

JOEL IGLESIAS

**HONDARRIBIA.** El médico deportivo Josetxo Aramendi, de Osasun Kirol, ofreció el viernes una charla en el polideportivo Hondartzeta en la que presentó 'CardiOK', un programa de actividad física con supervisión médica que está dirigido, sobre todo, a personas que sufren enfermedades cardiovasculares. Este especialista detalló los beneficios que aporta el realizar ejercicio en estos casos y cómo estos pacientes pueden evolucionar con una práctica controlada.

La actividad física se suele asociar con un hábito saludable y que sirve para prevenir enfermedades. Y está demostrado que es así. Pero, según contó, va más allá. «La gente sabe que es bueno para prevenir, pero lo que quizá no es tan conocido es que es tan importante como los medicamentos para tratar determinadas dolencias. Y ya hay estudios que lo avalan, por ejemplo, en la enfermedad coronaria, la insuficiencia cardíaca, la conocida como 'enfermedad de los escaparatés' o en pacientes que han sufrido un ictus», comentó.

Este médico defendió que a la hora de hacer ejercicio «lo más importante es que sea regular, constante, prologando en el tiempo, y que seamos capaces de incluirlo en nuestros hábitos de vida diarios». Aseguró que «la ventaja» de 'CardiOK' es que, al ser un programa «bajo supervisión médica e individualizado, sirve para ayudar a que hagan ejercicio esas personas que es



Cada vez son más las personas que integran la actividad física en su vida diaria. :: F. DE LA HERA

posible que tengan miedo a realizar esfuerzos por una enfermedad».

### Aeróbico y de fuerza

Durante la presentación, habló de casos en los que se ha visto una evolución significativa. Como personas que sufren la 'enfermedad de los escaparatés' y que, en apenas tres meses, han pasado de andar poco más de dos minutos seguidos a más de veinte. «La mayoría de la gente puede hacer muchas cosas, no solo ejercicio aeróbico suave, sino también de fuerza de intensidad moderada, pero hay que saber hacerlo y ese es uno de los objetivos del programa. Queremos enseñar a manejar la actividad física como una herramienta terapéutica», expuso.

Aramendi explicó que «los ejercicios de fuerza tienen cada vez más adeptos y apoyo científico. Hay muchas acciones del día a día que nos exigen tener un poco de fuerza y el caso más llamativo es el de personas mayores que terminan por no poder levantarse de la silla por esta circunstancia. Así que es importante que vayamos poniendo antes los cimientos para que la falta de fuerza no nos haga dependientes».

El programa 'CardiOK' tiene una duración de doce meses y comienza «con varias pruebas médicas y de esfuerzo para comprobar la condición física de las personas y dosificar adecuadamente el ejercicio. Al principio, nos vemos cada semana y luego, poco a poco, les vamos enseñan-

do prácticas que pueden hacer sin nosotros de acuerdo a sus gustos y a la disponibilidad de tiempo que tengan».

Las sesiones presenciales en Osasun Kirol «se van distanciando» de tal forma que, al final del año, las personas deciden «si quieren continuar o no en el programa. Damos también una opción intermedia de estar en contacto cada cierto tiempo». Este médico deportivo consideró que es interesante seguir la evolución de esas personas «porque está demostrado que la gente, cuando deja este tipo de programas, va haciendo poco a poco menos actividad física. Y lo interesante, para que sea efectiva, es mantenerla durante toda la vida».

EN BREVE

### Hoy, cita con las ONG en el paseo Butrón

Esta mañana, entre las 11.00 y las 14.30 horas, se va a celebrar la jornada de sensibilización 'Hondarribia Elkarlanean 2015'. Cerca de 30 ONG y entidades sociales participarán para dar a conocer su actividad.

### Último día de las fiestas de Amute

El programa para el último día de las fiestas de Amute-Kosta es el siguiente: Hondarribiko txistulariak (8.00), limpieza de locales (10.00), regatas y mercado de segunda mano en el paseo de la ría (12.30 horas) y ensayo-concierto de Amute Folk Taldea (19.00) antes de terminar las fiestas (20.00).

### Itsas Etxea acoge hoy una obra de danza

Esta tarde, a las 20.00 horas, el auditorio de Itsas Etxea acogerá la obra 'Komunikazioa-Inkomunikazioa', una coproducción de Kukai, Tanttaka y el Teatro Arriaga. Las entradas valen 12 euros y se pueden comprar en las taquillas del auditorio desde dos horas antes del espectáculo.

### El taller de teatro comienza mañana

El taller de teatro, impartido por Eduardo Galarza, va a tener una segunda edición este año. Será los lunes y miércoles de octubre a diciembre, de 19.15 a 21.15 horas, y la primera clase será mañana. El precio es de 30 euros y hay que inscribirse en el BAZ.

### Reunión por la obra de la calle San Pedro

El ayuntamiento va a hacer una reunión con vecinos y comerciantes por la obra de la calle San Pedro. Será el miércoles, a las 19.00 horas en Arma Plaza, y asistirán el alcalde Txomin Sagarazuz y otros concejales, así como responsables de la empresa Urbycolan, encargada de la obra.

### Farmacias de guardia

Hoy atiende la farmacia de José María Erauskin, en San Pedro kalea, 22 (943.64.10.18). Mañana le toca a Maite Iraola, en Itsasargi kalea, 14 (943.64.21.91). Ambos días el turno de noche es en Irur, en la farmacia de Jauregui-Agra, en la calle Vega de Eguzkiza, 23, Larreaundi (943.62.52.40).

## Klink organiza una nueva comida solidaria

Será el sábado 17 y el dinero que se recaude será para la lucha contra el cáncer de mama

J.I.

**HONDARRIBIA.** La sociedad Klink sigue con su programa de eventos solidarios. La próxima cita de estas características tendrá lugar el sábado 17, a las 14.00 horas, con una comida en favor de la lucha contra el cáncer de mama, cuyo día internacional se celebrará dos días después de esa fecha.

Esta cita contará con la asistencia de la presentadora de ETB Reyes Prados, del programa 'Tú al Norte. Yo al Sur', quien será nombrada 'Embajadora del Legado Gastronómico Vasco' por el cocinero David de Jorge.

El precio de la comida es de 20 euros y ya se pueden adquirir los tickets para acudir en Klink y en el resto de los lugares habituales. Para quienes no puedan asistir, pero deseen realizar su contribución a esta causa, hay abierta una Fila 0 con el siguiente número de cuenta en Kutxa: 2095.5039.90.1061338918.



Imagen de la sociedad en una comida solidaria anterior. :: F. DE LA HERA

Esta sociedad hondarribitarra va a destinar todo el dinero que se consigue recaudar a Katxalain, la Asocia-

ción de Mujeres Afectadas de Cáncer de Mama y Ginecológico de Gipuzkoa.