

Prentsaurrekoa

OsasunKirol, Salud y Deporte
Polideportivo Hondartza | Hondarribia
2017ko urtarrilaren 25a

Beste urte batez Hondarribiko Udalak CardiOK programarekin elkarlan egingo du

CardiOK gaixotasun kardiobaskularrak dituzten pertsonentzat egindako ariketa fisikoko programa bat da. Gaixotasun hauen barne aldizkako klaudikazioa edo erakusleihen gaixotasuna, iktusa, gaixotasun koronarioa edo bihotz gutxiegitasuna daudelarik.

Azken urteetan, geroz eta ikerketa zientifiko gehiagok frogatzen dituzte ariketa fisikoaren onurak gaixotasun kronikoengan. Hau dela eta, funtsezkoa da entitate publikoak mota honetako programekin elkarlan egitea. Bereziki programa hauetako pazienteei ariketa fisikoa egiteko erarik egokiena erakusten zaielako, programa beraien berezitasun fisikoei moldatuz.

Mezua oso argia da: nahiz eta egoera oso txarrean egon, inoiz ez da berandu jarduera fisikoko programa bat hasteko. Pertsonaren egoera fisikoa geroz eta txarragoa izan, geroz eta etekin gehiago atera diezaioke horrelako programa bati.

Informazio gehiago aurki daiteke eta gaurko aurkezpena jaitsi gure web orrian: <http://osasunkirol.weebly.com/prensa--imagen.html>. OK Blog zatian beste hitzaldi baten pdf bat ere jaitsi daiteke: El Ejercicio es Medicina.

Jose F. Aramendi doktorea
Kirol Medikuntza

943 646 033

Hondartza Kirolegia Foru Kalea **Hondarribia**

Lauren Hammond
CardiOK programaren Sustatzailea
619 409 518
www.osasunkirol.com

OK
OsasunKirol

**Ariketa
fisikoak
sendatzen du.**

Rueda de Prensa

OsasunKirol, Salud y Deporte
Polideportivo Hondartza | Hondarribia
El 25 de enero de 2017

El Ayuntamiento de Hondarribia colabora un año más con el programa CardiOK

CardiOK es un programa de ejercicio físico individualizado para personas con enfermedades cardiovasculares como la claudicación intermitente, conocida también como enfermedad de los escaparates, el ictus, la enfermedad coronaria o la insuficiencia cardíaca.

El número de estudios científicos que demuestran los beneficios del ejercicio físico en las enfermedades crónicas crece de año en año. Esto hace de vital importancia que entidades públicas colaboren con este tipo de programas, en los cuales se enseña a los pacientes cuál es la mejor forma de hacer ejercicio, adecuándolo de forma individualizada a sus características físicas.

El mensaje es muy claro: nunca, por muy mal que se esté, es tarde para empezar un programa de actividad física, incluso cuanto peor sea el estado físico de la persona más se puede beneficiar de un programa de este tipo.

Puede encontrar más información en nuestra página web y bajar la presentación de hoy en: <http://osasunkirol.weebly.com/prensa--imagen.html>. En la sección de OK Blog puede también bajar un pdf de otra charla: El Ejercicio es Medicina.

Dr. Jose F. Aramendi
Medicina del Deporte

943 646 033

Hondartza Kiroldegia Foru Kalea **Hondarribia**

Lauren Hammond
Promotora del programa CardiOK

619 409 518

www.osasunkirol.com