

OsasunKirol cardiOK

PROGRAMA PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La actividad física es
**tan eficaz como
los medicamentos***

Rueda de Prensa
Ayuntamiento de Hondarribia
El 22 de enero de 2016



HONDARRIBIKO UDALA

* Huseyin Naci, John P A Ioannidis (2013). Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study. *The BMJ*, 347, f5577.

Dr. Jose F. Aramendi
Medicina del Deporte

943 646 033

Hondartza Kiroldedia Foru Kalea Hondarribia

www.osasunkirol.com

OK
OsasunKirol





El Ayuntamiento de Hondarribia colabora con CardiOK, un programa de actividad física individualizada con supervisión médica para personas con enfermedades cardiovasculares.

Estudios científicos^{1,2,3,4,5} demuestran que el ejercicio aeróbico y el entrenamiento de fuerza produce importantes beneficios en los pacientes. Este tipo de actividad física en pacientes con enfermedades cardiovasculares es tan eficaz como los medicamentos. Sin embargo, frecuentemente estos pacientes no cumplen las recomendaciones que sus médicos les dan.

Desde 2014 OsasunKirol, el gabinete médico de Hondartza Kiroldegia de Hondarribia, lleva desarrollando el programa CardiOK. Los pacientes de CardiOK realizan actividad física individualizada y controlada por el Dr. Josetxo Aramendi. El Ayuntamiento de Hondarribia desde este año va a colaborar con este programa, financiando pacientes con bajo poder adquisitivo.

Todas las personas de cualquier edad que sufran claudicación intermitente (enfermedad de los escaparates), enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, *ictus*, o hipertensión pueden beneficiarse de CardiOK. Durante un año los participantes adquirirán los conocimientos necesarios para ser independientes en el manejo de su actividad física. En los últimos años hemos mejorado la salud, la calidad de vida, y la condición física de todos nuestros pacientes. CardiOK minimiza los riesgos y mejora la salud.

- 1 Naci H, Ioannidis JP. Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study. *BMJ*. 2013; 347:f5577.
- 2 Brown A, Taylor R, Noorani H, Stone J, Skidmore B. Exercise-based cardiac rehabilitation programs for coronary artery disease: a systematic clinical and economic review. Ottawa: Canadian Coordinating Office for Health Technology Assessment 2003; Technology Report No. 34.
- 3 Aramendi JF, Emparanza JI. Resumen de las evidencias científicas de la eficacia del ejercicio físico en las enfermedades cardiovasculares. *Rev Andal Med Deporte*. 2015;8(3):115-129
- 4 Thompson PD, Buchner D, Pina IL, et al. Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular Disease. *Circulation*. 2003; 107: 3109-3116
- 5 Williams MA, Haskell WL, Ades PA, et al. Resistance Exercise in Individuals With and Without Cardiovascular Disease: 2007 Update. *Circulation* 2007;116:572-584

Dr. Jose F. Aramendi
Medicina del Deporte

943 646 033

Hondartza Kiroldegia Foru Kalea **Hondarribia**

OK
OsasunKirol

Lauren Hammond
Comunicación
619 409 518
lhammond@orange.fr



Disminuir el riesgo de tener otro episodio cardiovascular

CardiOK es un programa de actividad física controlada, individualizada y con supervisión médica que está pensado para el tratamiento de pacientes con: claudicación intermitente, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, ictus e hipertensión. Las personas que toman parte en CardiOK pueden disminuir el riesgo de muerte entre un 15 y un 24% si han sufrido un infarto o una angina de pecho y pueden reducir los ingresos en urgencias si sufren insuficiencia cardíaca. Además, pueden mejorar factores de riesgo de enfermedad cardiovascular como la tensión arterial, el colesterol o la diabetes.

Reducir el dolor en la enfermedad de los escarpates

La claudicación intermitente o "enfermedad de los escarpates" se produce por la arterioesclerosis de las arterias de las piernas. Cuando los pacientes caminan no llega suficiente sangre a los músculos y se produce un dolor que les obliga a detenerse, y si se encuentran en la calle se paran a mirar escarpates. En estos casos el ejercicio bajo supervisión médica ha demostrado ser más eficaz que el realizado de forma no supervisada. En CardiOK tenemos experiencia con algún paciente, que como ejemplo, al inicio del programa el dolor intenso sólo le permitía caminar 500 metros en la cinta y a los cinco meses era capaz de caminar 3000 metros con un dolor leve a esa misma velocidad y pendiente.

Mejorar la salud sin riesgos

A pesar de que el médico le recomiende hacer ejercicio, muchos pacientes no se inician en la actividad física porque no saben cómo hacerlo o porque tienen miedo. Al comienzo del programa CardiOK realizamos unas pruebas para saber cual es el estado de salud y la capacidad física de cada persona. De esa forma dosificamos la intensidad de ejercicio minimizando los riesgos. No solamente el ejercicio aeróbico mejora la salud. Cada vez es mayor la cantidad de artículos científicos que se publican sobre los beneficios que produce en la salud el entrenamiento de fuerza. En CardiOK se enseña también a los pacientes a entrenar la fuerza de forma adecuada y sin riesgos.

Acelerar la recuperación después de una enfermedad

Cuando a una persona se le diagnostica cualquier enfermedad se produce un deterioro de su estado de ánimo y de su calidad de vida. Tomar parte en CardiOK ayuda en la recuperación de estas cualidades en personas, no solo con enfermedades cardiovasculares, sino también en pacientes con otras patologías como la diabetes, la artrosis, el cáncer, o la depresión entre otras.

Establecer hábitos permanentes de actividad física

CardiOK tiene una duración de 12 meses. Durante este tiempo se enseña a los pacientes a manejar la actividad física como tratamiento de su enfermedad. Al comienzo las sesiones presenciales son más frecuentes y luego se van espaciando en el tiempo, de forma que en el transcurso del año el paciente es autónomo en el manejo de esta importante herramienta terapéutica.



Puede encontrar los artículos en
formato pdf y mas información sobre CardiOK en:
www.osasunkirol.com

Octubre 2015
Charla CardiOK/TipiTipa
«Queremos enseñar a hacer ejercicio como un herramienta terapéutica»
El Diario Vasco

Enero 2015
Imanol Subijana participa en el programa CardiOK
«Antes no tenía ganas de caminar y ahora estoy mucho más motivado»
El Diario Vasco

Agosto 2014
Entrevista con Dr Jose Aramendi
«Estar activo es tan importante como tomar los medicamentos»
El Diario Vasco

Junio 2014 Ekaina
CardiOK Programa
Revista Hondarribia Aldizkaria

In memoriam
Juan Carlos Samaniego "Tximist"



BETI ZUREKIN!

Para cualquier pregunta sobre este documento,
ponerse en contacto con:

Dr. Jose F. Aramendi

Director de OsasunKirol
943 646 033 / 656 793 993
jose@osasunkirol.com

Lauren Hammond

Responsable de comunicación de OsasunKirol
619 409 518
lhammond@orange.fr

www.osasunkirol.com

OsasunKirol
cardiOK

PROGRAMA PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES