

OsasunKirol cardiOK

GAIXOTASUN KARDIOBASKULARRAK DITUZTEN PERTSONENTZAKO PROGRAMA

Jarduera fisikoa
medikamentuak
bezain eraginkorra da*

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

Prentsaurrekoa
Hondarribiko Udala
2016ko urtarrilaren 22a



Jose F. Aramendi doktorea
Kirol Medikuntza

943 646 033

Hondartza Kiroldegia Foru Kalea Hondarribia

www.osasunkirol.com

OK
OsasunKirol

Hondarribiko Udala CardiOK programarekin elkarlanean ari da, hau gaixotasun kardiobaskularrak dituzten pertsoneri bideratua dagoen eta gainbegiratutako banan-banako jarduera fisikoko programa da.

Zenbait ikerketa zientifikok^{1,2,3,4,5} argi azaltzen dute ariketa aerobikoak eta indarra lantzeko entrenamenduak onura handiak ekartzen dizkietela pazienteei. Horrelako jarduerak on egiten die arazo kardiobaskularrak dituzten pertsoneri, medikamentuek adina. Baina askotan pazienteek ez dituzte sendagileek emandako gomendioak jarraitzen.

2014 urtetik OsasunKirol, Hondarribiko Hondartza Kiroldegiko osasun zentroa, CardiOK programa ari da garatzen; hala, pazienteek banan-banako jarduera fisikoa egiten dute, Josetxo Aramendi doktoreak kontrolatuta. Hemendik aurrera Hondarribiko Udalak lagundu egingo du programa honetan, eta baliabide ekonomiko nahiko ez duten pertsonak diruz lagundu egingo ditu.

Programa honetan parte hartu ahal izango dute honako arazoren bat duten pertsonak; aldizkako klaudikazioa (erakusleihen gaixotasuna), gaixotasun koronarioa, gutxiegitasun kardiakoa, *ictus*-a, edo hipertentsioa. Urte betean zehar, parte-hartzaileek, haiei dagokien jarduera fisikoz jabetzeko ezagutzak eskuratuko dituzte. Azken urteotan gure paziente guztien osasuna, bizi kalitatea eta egoera fisikoa hobetu dugu. CardiOK-ek arriskuak murrizten ditu eta osasuna hobetzen du.

- 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

Jose F. Aramendi doktorea
Kirol Medikuntza

943 646 033

Hondartza Kiroldegia Foru Kalea **Hondarribia**

www.osasunkirol.com

OK
OsasunKirol

Lauren Hammond
Komunikazioa
607 518
lhammond@orange.fr

Berriz ere arazo kardiobaskularra izateko arriskua murriztea

CardiOK programaren bidez jarduera fisiko kontrolatua egiten da, hau da, norberari egokitutako ariketak, eta sendagilearen kontrolpean; programa honen helburua gaixotasun hauek dituzten pazienteei laguntza eskaintzea da: aldizkako klaudikazioa, gaixotasun koronarioa, *ictus*-a, eta hipertentsioa. CardiOK programan parte hartzen duten pertsonak, bihotzekoa edo bularreko angina izan badute, heriotza-arriskua murriztu egiten dute %15 eta %24ko proportzioan, eta bihotz-gutxi-egitasuna baldin badute larrialdietara gutxiagotan joan behar dute. Gainera, gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua txikitu egiten da (tentsio arteriala, kolesterola edo diabetesa).

Mina txikitzea erakusleihen gaixotasunaren kasuan

Aldizkako klaudikazioa edo "erakusleihen gaixotasuna" zangoetako arterietako arterioesklerosiak eragina da. Pazienteak ibiltzen ari direnean ez da odola giharretara iristen, eta mina sentitzen dute eta gelditu behar izaten dute; ondorioz, kalean baldin badaude erakusleihoak begiraten dituzte. Frogatuta dago horrelakoetan gainbegiratutako ariketa fisikoa eraginkorragoa izaten dela kontrolatu gabe egiten dena baino. Adibide gixa CardiOK programan gurekin aritutako paziente baten kasuan, ezin izaten zuen 500 metro baino gehiago egin jarraian, eta oinaze gogorra zuten; handik bost hilabetera, berriz, 3000 metro egiten zuen abiadura eta aldapa maila berean, eta mina arina zen.

Osasuna arriskurik gabe hobetzea

Nahiz eta sendagileek pazienteei ariketa egiteko gomendatzen dieten, askok ez dute egiten, ez baitakite nola egin, edo beldurra baitute. CardiOK programaren hasieran zenbait proba egiten ditugu pertsona bakoitzaren osasun egoera eta gaitasun fisikoa ikusteko. Hala ariketaren intentsitatea dosifikatu egiten dugu eta arriskuak murrizten ditugu. Berez ez da ariketa aerobikoa osasuna hobetzen duen ariketa bakarra, gero eta artikulu zientifiko gehiagok dioten indar entrenamenduk ere onurak dituela. CardiOK programan pazienteei erakusten die indarra modu egokian eta arriskurik gabe lantzen.

Gaixotasuna izan ondoren sendatze prozesua bizkortzea

Pertsona bati edozein gaixotasun diagnostikatzen zaionean bere aldartea eta bizi kalitatea kaltetu egiten da. CardiOK-en parte hartuta pertsonen nolakotasun horiek errazago berreskuratzen dira, eta ez gaixotasun kardiobaskularrak dituzten pazienteen kasuan bakarrik, baita beste zenbait patologia dituztenen kasuan ere: diabetesa, artrosia, minbizia, edo depresioa, besteak beste.

Jarduera fisikoa egiteko ohitura iraunkorrak hartzea

CardiOK programak 12 hilabete irauten du. Tarte horretan pazienteei jarduera fisikoa gaixotasunaren tratamendua bezala lantzen erakusten zaie. Hasieran aurrez-aurreko saioak sarriagoak izaten dira, eta gero denbora tarteak handitu egiten dira saiotik saiora, hala, behin urte osoa pasata pazienteak autonomia izateko baliabide terapeutiko garrantzitsu horiek erabilzerakoan.



Artikuluak pdf formatuan dituzu eskura, eta
CardiOK-i buruzko informazio gehiago web orri honetan:
www.osasunkirol.com

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

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

2014 abuztua
Jose txo Aramendi doktoareekin elkarrizketa
«Estar activo es tan importante como tomar los medicamentos»
El Diario Vasco

2014 ekaina
CardiOK Programa
Hondarribia Aldizkaria

Jose F. Aramendi doktoarea
Kirol Medikuntza

943 646 033

Hondartza Kiroldegia Foru Kalea Hondarribia

www.osasunkirol.com

OK
OsasunKirol

Lauren Hammond
Komunikazioa
609 619
lhammond@orange.fr

In memoriam
Juan Carlos Samaniego "Tximist"



BETI ZUREKIN!

Agiriari buruzko edozein galdera egiteko,
jarri harremanetan ondorengoekin:

Dr. Jose F. Aramendi

OsasunKirol-eko zuzendaria
943 646 033 / 656 793 993
jose@osasunkirol.com

Lauren Hammond

OsasunKirol-eko komunikazio arduraduna
619 409 518
lhammond@orange.fr

www.osasunkirol.com

OsasunKirol
cardiOK

GAIXOTASUN KARDIOBASKULARRAK DITUZTEN PERTSONENTZAKO PROGRAMA