

HONDARRIBIA

«Estar activo es tan importante como tomar los medicamentos»

Josetxo Aramendi Médico

Osasun Kirol ofrece un programa centrado en la práctica de actividad física para mejorar la salud en personas con enfermedades

JOEL IGLESIAS

HONDARRIBIA. El centro médico Osasun Kirol, situado en el polideportivo Hondartza, ha puesto en marcha recientemente un novedoso programa orientado a la práctica supervisada de actividad física para aquellas personas que tienen todo tipo de enfermedades, en especial cardiovasculares. «Estas personas pueden mejorar su salud con ejercicio controlado y está demostrado que, en estos casos, quienes se mueven viven más tiempo», explica el médico deportivo Josetxo Aramendi.

Este especialista comenta que «ya se habla de la actividad física como una medicina», hasta el punto de que hay estudios que indican que «el mantenerse activo cuando tienes una enfermedad es tan importante como el tomar los medicamentos». Y así fue como surgió el programa 'CardiOK', tras una reflexión en el centro en la que vieron que «éramos capaces de hacer estas cosas porque parte de nuestro trabajo es el dosificar el ejercicio para los deportistas y tenemos los instrumentos necesarios».

A las personas que se apuntan, les realizan un reconocimiento médico y una prueba de esfuerzo. Y en base a los resultados, se planifica el ejercicio a realizar. «Siempre de forma controlada y con una atención individualizada», precisa Aramendi. Este médico deja bien claro que «nosotros



El ejercicio físico es supervisado por el médico deportivo Josetxo Aramendi. :: F. DE LA HERA

no diagnosticamos, sino que evaluamos su condición física para poder regular la actividad física. Esto es un complemento, no es ningún tratamiento».

El programa está abierto a cualquier persona, si bien lo idearon pensando, sobre todo, en gente mayor a la que se le recomienda realizar ejercicio y que, como nunca lo han hecho, no saben cómo empezar. Precisamente, la mayoría de los pacien-

tes tiene una media de 70 años. «A partir de las primeras sesiones, poco a poco se le va dando más independencia. Nuestro planteamiento es que en un año sean autónomos y tengan la seguridad suficiente en sí mismos para hacer actividad física», expone.

Sin efectos secundarios

Este especialista en medicina deportiva apunta además que es ha-

bitual que las personas mayores tengan más de una enfermedad. Y el ejercicio «es efectivo para muchas de ellas». Según cuenta, «es tan potente para mejorar la vida de gente que ha tenido infartos de miocardio como los medicamentos que se toman. Pero también es efectivo para la tensión, para prevenir el cáncer... Es, por tanto, válido para varias enfermedades, mientras que los medicamentos son concretos

para una. Y, muy importante, el ejercicio no tiene efectos secundarios».

Aramendi destaca el caso de la conocida como 'enfermedad de los escaparates' porque «se ha demostrado que la actividad física, dos veces por semana y controlada, es tan bueno como operar». En el caso de estas personas, que tienen las arterias obstruidas, «necesitan pararse repetidamente porque les duele al andar». Por eso, este médico subraya la importancia de que sea un ejercicio vigilado «para que sea efectivo, se sientan seguros y aprendan a manejar y conocer sus sensaciones porque trabajamos hasta el dolor».

Las personas que han acudido al programa 'CardiOK' se muestran «encantadas porque hay casos que tienen insuficiencia cardíaca, en la que el corazón no bombea la suficiente sangre, en los que han vuelto a hacer cosas que pensaban que no podrían. Y es fundamental evitar ese círculo vicioso de que como el corazón bombea menos y se cansan más, no hacen ejercicio. Porque entonces empeora la condición física, cada vez se mueven menos y eso casi siempre acaban mal».

Aramendi cree que «es un programa muy útil y la gente se debería animar a hacer ejercicio porque, a dosis muy bajas, es muy efectivo. A poco que nos movamos, mejora nuestra salud». Por eso, insiste en que las personas con enfermedades hagan actividad física. «Tienen más razones para hacerlo porque su estado va a mejorar mucho más», concluye. Los interesados pueden solicitar información en el teléfono 943-646033 o en el correo electrónico osasunkirol@osasunkirol.com.

SOLUCION INTEGRAL EN DESTRUCCION DE DOCUMENTOS

(NORMA DIN 3275 - Nivel 3)

SEGI HIRU S.L. centro especial empleo

Gestor de Residuos Peligrosos (EU2/076/02) y No Peligrosos (EUX/005/08)

> P.º Ubarburu, 32 - Pab.3 (Pol. 27) - 20014 Donostia
(C.F.F. 2024) > Tel. 943 460 977 - Fax 943 453 870 - seghiru@seghiru.com

R.P.S. 164/09

ANAKA
C/ Anaka, 8
(Irun)
T. 943 66 77 80

BETHARRAM
C/ Zubieta, 161
(Hondarribia)
T. 943 64 71 69

www.caserresidencial.es

ESTE AÑO, VACACIONES PARA TODOS
pregunta por nuestras estancias de verano

Asignadas las seis txosnas para fiestas

Se presentaron nueve entidades para las seis plazas

I.A.

HONDARRIBIA. El departamento de Cultura ha asignado, mediante sorteo, las seis plazas para que otras tantas asociaciones coloquen txosnas en La Benta durante las fiestas, concretamente desde el 5 hasta el 11 de septiembre.

Nueve entidades presentaron solicitudes, por lo que tres se tuvieron que quedar sin plaza y son ahora suplentes. Las agrupaciones que colocarán txosna son Guztion Artean, Aquaman Itsas Ekintzak, Club Balonmano Hondarribia, Olearso



Las seis txosnas se colocarán del 5 al 11 de septiembre en La Benta.

Kultur Gunea, Olgararro Elkartea y Psilocybe Musika Elkartea. Por su parte, Super Amara-Bidasoa Atleti-

ko Taldea, Muara Kultur Elkartea y David Zurutuza Taldea Futbolza-leen Elkartea son las suplentes.