

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## Egunero ordu erdiz paseatzeak % 20 murrizten du biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoa dutenen heriotza-tasa

*Osasun Departamentuak hitzaldi bat antolatu du biriketako gaixotasun horren munduko egunerako, gaixoak ariketa fisikoa egiteak duen garrantziaren inguruan sentsibilizatzeko.*

Miércoles, 20 de noviembre de 2013

Egunero ordu erdiko paseoa egiteak % 20 murrizten du biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoa duten pazienteen heriotza-tasa, Nafarroako Ospitaleguneko (NOG) Pneumologiako espezialistek jakinarazi dutenaren arabera. Izan ere, asteazken honetan ospatzen da gaixotasunaren munduko eguna, eta litekeena Foru Komunitatean gaixotasun hori dutenak 15.000 eta 20.000 artean izatea.

Hala ere, biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoa duten pazienteek, oro har, sedentarismora jotzeko ohitura izaten dute, bronkioetako buxada eta horri loturiko arnasteko zailtasuna dela-eta. Besterik ezean, arnasketa lagundua behar izan dezakete. Zehazki, gaixoen % 32k ez du inolako ariketa fisikorik egiten, eta % 30ek beharizanen arabera egiten du ariketa fisikoa, Javier Hueto Pneumologia Zerbitzuko buruak eta Pilar Cebollero doktoreak emandako datuen arabera.

Gaixotasuna dutenen taldea egunero ariketa fisikoa egitearen inguruan sentsibilizatzeko, NOGeko Pneumologia Zerbitzuak 50 paziente eta zaintzaile baino gehiagori hitzaldi baterako deialdia egin die. Bertan, espezialistek azpimarratu dute ariketa errazen bidez, esfortzu handiegirik egin gabe, gaixoen osasunaren egoera oro har hobetu egin daitekeela.

Saioan, Iruñean eta Iruñerrian zehar egin daitezkeen 25 ibilbideren gida aurkeztu dute biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoa duten pazienteentzat. Gidak ibilbideak distantziaren eta zailtasunaren arabera sailkatzen ditu. [www.pasearcone poc.es](http://www.pasearcone poc.es) webgunean dago eskuragarri eta, bertan, oro har biztanle guztientzako eta profesionalentzako aholkuak ere agertzen dira. Gida NOGeko, Lehen Mailako Arretako, Kirolaren Medikuntzako Ikerketa Zentroko, Nafarroako Unibertsitate Publikoko eta Nafarroako Unibertsitatearen Klinikako profesionalak egin dute.

### 15.000 eta 20.000 gaixo artean

Nafarroako Ospitalegunek biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoari buruzko 2.000 kontsulta inguru izaten ditu urtean, eta paziente gehienak ezaugarri neurritsu eta larriak izaten dituzte, kasurik arinenak, oro har, Lehen Mailako Arretako medikuek artatzen dituztelako.

Hala eta guztiz ere, Nafarroako gaixoen kopurua 15.000 eta 20.000 artekoa dela esan liteke, horietatik gehienak diagnostikatu gabeak,

sintomak ez direlako espezifikoak (oro har, eztula eta espektorazioa) eta gaixoek ez dutelako jotzen osasun-zerbitzuetara gaixotasunaren egoera aurreratuagoa izan arte eta disnea edo arnasesturik izan arte.

Kausa nagusia tabakoa da, bronkioetan hantura eragiten baitu; horrek bronkioen buxada kronikoa eragiten du eta, hala, arnasteko gaitasuna murrizten du. Hasieran esfortzu handia egitean bakarrik nabaritzen da, baina gaixotasuna egoera aurreratuagoan dagoenean, arnas-gutxiegitasuna eragiten du eta pazienteak etxerako oxigenoa behar izaten du.

Gizonei eragiten die gehienbat, erretzeko ohitura handiagoa izan dutelako, baina azken urteetan biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoa duten emakumeen kopurua ere gora egiten ari da. Bilakaera luzeko gaixotasuna da, beraz, 45 urtetik aurrerako adinekoei eragiten die batez ere.

Gaixotasuna espirometria izeneko proba erraz baten bidez diagnostika daiteke. Arnasteko gaitasuna eta bronkioen buxada-maila neurtzean datza.