

## **Igual Da. La corajuda labor de la asociación Artritis Oscense. PÁGINAS 10-11**

PÁGINAS 10-11



10 Domingo Igual dá

Diario del AltoAragón — Domingo, 9 de diciembre de 2018

**INICIATIVA AYUDA de Ibercaja CUANDO TÚ TE SUPERAS, AVANZAMOS TODOS**

# Asociación Artritis Oscense (ARO)

## Activos con artritis

Somos una entidad sin ánimo de lucro que se constituyó legalmente el 10 de junio de 2010 en Huesca, a raíz de la iniciativa de varias personas afectadas por esta enfermedad ante la carencia de recursos y servicios apropiados para este colectivo. Actualmente, somos 225 socios aproximadamente, entre los que se encuentran personas con artritis reumatoide, artritis psoriásica, espondiloartritis, artritis idiopática juvenil, además familiares y personal sanitario.

Las enfermedades reumáticas son enfermedades inflamatorias crónicas de naturaleza autoinmune, caracterizadas por manifestaciones en las articulaciones (dolor, tumefacción, rigidez) y la presencia de síntomas generales (como cansancio, sensación de malestar, fiebre ligera, inapetencia y pérdida de peso corporal). Hasta el momento no se ha encontrado cura pero gracias a los avances médicos se ha conseguido encontrar medicaciones que frenen el avance y minimice los síntomas, permitiendo a las personas que las padecen realizar, en la medida de sus posibilidades, una vida normalizada. Sin embargo, seguir el tratamiento médico indicado no es la única forma de mejorar el estado físico y mental de las personas con artritis. Es muy importante también llevar una buena alimentación, tener unos hábitos saludables y mantenerse activo realizando un ejercicio físico adaptado a las capacidades de cada persona. Los expertos consideran que el ejercicio físico adaptado a personas con una enfermedad reumática es de una actividad esencial, que no debe ser dejada de lado por los beneficios que trae consigo, ya que mejora el anquilosamiento y el entumecimiento que provoca la enfermedad.

Por eso, uno de los principales objetivos de la asociación es ofrecer a nuestros asociados una serie de actividades y servicios orientados a mejorar físicamente su salud. Tenemos actividades grupales como aquagym, baile, microgimnasia, pilates, etcétera; y servicios individuales como la fisioterapia y la nutrición.

Este año hemos llevado a cabo una nueva actividad deportiva con la que nuestros asociados pueden seguir manteniéndose activos: la marcha nórdica;



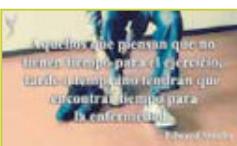
La marcha nórdica es una forma de actividad física en la que se añade, a la forma natural de caminar, el uso activo de un par de bastones especialmente diseñados para esta actividad. El uso de bastones mediante una técnica correcta, integra la activación de la parte superior del cuerpo al caminar, para así impulsar el cuerpo hacia delante. El esfuerzo físico es, de esta manera, distribuido entre varios grupos de músculos del cuerpo, de forma versátil, equilibrada y correcta. El objetivo principal es conseguir un estado general de bienestar físico y mental.

Entre los beneficios de la práctica de este deporte se encuentra: prevenir la obesidad, la hipertensión, la osteoporosis y la diabetes tipo 2; mejorar la circulación de la sangre y el rendimiento del corazón; y hacer un uso más eficaz de la masa muscular del cuerpo, de piernas, brazos y espalda. Además, es apta para todo el mundo independientemente de la capacidad física que se tenga.



## LAS VENTAJAS SON

- Favorece la pérdida de peso.
- Mejora los problemas de espalda.
- Reduce el trabajo de las rodillas.
- Reduce el riesgo cardiovascular y de osteoporosis.
- Mejora la movilidad de las articulaciones.
- Mejora fondo y resistencia.



dos se mantengan activos y, además, arropados y apoyados por sus compañeros. A parte de las actividades que se realizan durante todo el curso, realizamos actividades puntuales de ocio que integra actividad física como, por ejemplo, la excursión a las Salinas de Naval en años anteriores o, en este verano, la estancia de un fin de semana en el Balneario de Serón en Jaraba.

Muchos de los socios realizan más de una actividad de ejercicio físico en nuestra asociación, acuden a nuestras reuniones, a las excursiones y a todo lo que su tiempo y estado físico les permite, como es el caso de Nati Calvo que afirma que "gracias ARO y a sus actividades deportivas, con constancia y motivación, he llegado a mejorar mi calidad de vida".

Para recalcar la importancia que tiene el estar activo queremos mencionar una frase de Edward George Geoffrey Smith-Stanley, político inglés, tres veces Primer Ministro del Reino Unido, que dijo que "aquellos que piensan que no tienen tiempo para el ejercicio, tarde o temprano tendrán que encontrar tiempo para la enfermedad". Algo que se puede aplicar tanto a personas sanas como a cualquiera que tenga una enfermedad reumática ya que mantenerse inactivo, seguramente, derive en el empeoramiento de la enfermedad y requerirá más tiempo para el cuidado.

Como conclusión desde ARO se intenta dar a conocer la enfermedad a la sociedad en general y entre nuestros socios intentamos potenciar la actividad física al máximo debido a los beneficios que supone para las enfermedades reumáticas. Por ello, ofrecemos actividades encaminadas al ejercicio y la relación interpersonal realizando en grupo todas las actividades anteriormente mencionadas.

Algunas de las actividades llevan en marcha en la Asociación desde su creación como la microgimnasia y el aquagym; otras se han ido incorporando a nuestro programa al ritmo que la asociación ha ido creciendo y haciéndose fuerte.

Por último, queremos destacar que trabajamos y pertenecemos a ConArtritis, Cadis y Cocomfe Aragón y que nuestros proyectos son apoyados por Ayuntamiento de Huesca, Diputación Provincial de Huesca y Fundación Once.

Otra de la peculiaridad de esta actividad es que se práctica en grupo y al aire libre, haciéndola más agradable y llevadera.

La monitora de la marcha nórdica fue Magda Nayach, profesional de esta técnica y con una amplia experiencia en dirigir grupos para realizar esta actividad.

Se realizó en tres viernes del mes de mayo: día 11, 18 y 25 en horario de 16:30 a 18:30, con un itinerario marcado por la monitora y que se iba ampliando conforme los participantes se desenvolvían mejor con la técnica.

Nuestros asociados mostraron interés en esta nueva actividad de la asociación y, una vez acabadas las tres sesiones, muchas de las personas que habían participado se intercambiaron sus teléfonos para seguir saliendo a caminar en grupo.

En la asociación ofrecemos un amplio abanico de actividades para que nuestros asocia-

