

Vitoria estrenará en abril un gimnasio gratuito para pacientes oncológicos

La Asociación Contra el Cáncer en Álava abrirá el nuevo espacio en sus renovadas instalaciones de Zabalzana de la mano de la Fundación Michelin

IKRAM EL AARRASS

VITORIA. El ejercicio físico no cura el cáncer pero ayuda, y mucho, a mejorar la eficacia de los tratamientos y la calidad de vida de los pacientes. Partiendo de esa premisa, la Asociación Contra el Cáncer en Álava ha impulsado un nuevo espacio en su renovada sede del barrio de Zabalzana para hacer deporte, patrocinado por la Fundación Michelin. «Nuestro objetivo es poder alcanzar el 70% de supervivencia y también que los pacientes puedan aumentar su empoderamiento a través del ejercicio físico», explicó ayer Miren Bilbao, presidenta de esta asociación. Por su parte, Mónica Ruis, directora de la Fundación Michelin España Portugal, que patrocina el espacio, y Saioa Ortiz, directora ejecutiva de la Universidad Euneiz, que trabaja en el programa, coincidieron en destacar la importancia del servicio y el «orgullo de poder formar parte de estas iniciativas tan nobles».

La nueva oferta, gratuita y dirigida a los pacientes oncológicos, arrancará el próximo 15 de abril. «Se trabajará de forma individualizada y personalizada con cada una de las personas que acudan», detalló ayer Aitor Coca, director del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y profesor de Euneiz. El espacio y la actividad están pensa-



El gimnasio, pensado para todos los pacientes de cáncer, se encuentra en el local de Zabalzana. IGOR AIZPURU

LAS FRASES

Marta Fernández
Paciente

«La gente no tiene normalizado que los enfermos de cáncer podamos hacer deporte»



Silvia Fernández de Liger
Paciente

«Hacer ejercicio después de una sesión de quimioterapia me hace sentir viva y empoderada»



dos para un grupo reducido de ocho personas. En total, cada trimestre habrá 32 pacientes divididos en cuatro equipos y tendrán un total de 36 sesiones.

Aitor Coca, que será uno de los monitores que acompañe a las personas enfermas junto al también profesor de Euneiz Borja

Gutiérrez, explicó que pretenden incidir en «el entrenamiento de fuerza, que es el gran olvidado. Intentaremos que cada grupo sea lo más homogéneo posible, por tipo de cáncer y otros parámetros». «Para mí es como trabajar con atletas que tienen que mejorar su rendimiento. Cada uno

de ellos tendrá un seguimiento personalizado y de esta forma podremos ajustar las cargas e intensidades del ejercicio de forma individual», aclaró el profesional.

La idea es, señalan los impulsores, que desde que a una persona se le diagnostica esta enfermedad pueda tener la opción, junto al tratamiento médico, de poder hacer ejercicio físico. «Queremos que los médicos confíen en nosotros como profesionales y deriven a los pacientes. No cura el cáncer pero ayuda en la eficacia del tratamiento», insistió Coca. Además de crear conciencia, se pretende «educar a las personas enfermas de cáncer para que, pasados los tres meses, puedan, por su cuenta, hacer deporte».

Silvia Fernández de Liger será una de las pacientes que formará parte del programa. Lleva dedicándose al mundo del deporte casi toda una vida. Es bailarina profesional. «Hace seis meses me detectaron cáncer de mama, fue muy inesperado». La joven explica que antes de conocer esta iniciativa «ya había empezado a investigar por mi cuenta sobre el ejercicio en pacientes oncológicos. Después de una sesión de quimioterapia, hacer deporte me hace sentir viva, empoderada».

Bienestar emocional

Cuando a Silvia le dijeron que estaban trabajando en un programa específico para impulsar el ejercicio en pacientes como ella, no dudó ni un momento. «Estas iniciativas son muy importantes. Hay mucho miedo y desconocimiento, por eso está bien que alguien te coja de la mano, te lleve a la máquina y te diga que no va a pasar nada por hacer esfuerzo físico en tu estado, que de hecho es positivo».

Marta Fernández también es otra de las pacientes beneficiarias. Ella ya es una veterana en el mundo oncológico. Pasó el primer cáncer de mama hace 15 años y años después lo volvió a sufrir. «Durante las sesiones de quimio engordé 20 kilos y no tenía apenas fuerza. Los médicos no te dicen que hacer ejercicio es importante y lo bien que te puede hacer sentir a nivel físico y emocional, es increíble. Cuando empecé a ir al gimnasio todos los días noté la diferencia», explica Fernández.

Ambas coinciden en que cuando comenzaron a plantearse el ejercicio enfocado en pacientes oncológicos se encontraron ciertas dificultades. «La gente todavía no normaliza del todo que podamos hacer deporte. De hecho, cuando preguntaba en los gimnasios muchos de ellos me miraban con cara extrañada», recuerda Marta Fernández.

Vecinos reclaman instalar badenes en las calles Zabalzana y Bremen para reducir la velocidad de los coches

«PUNTOS NEGROS»

La asociación vecinal de Zabalzana pide al Ayuntamiento instalar badenes en la avenida Zabalzana y la calle Bremen, junto a los pasos de cebra. Con esta medida buscan reducir la velocidad a la que circulan los coches por estas dos arterias, catalogadas por el colectivo como «puntos negros» y por la que transita un amplio número de chavales de camino al colegio o al transporte público. La solicitud se trasladará de manera firme en el auzogune que tendrá lugar hoy a la tarde.

Los Gigantes y Cabezudos salen a la calle para pedir el voto a su proyecto para crear el txoko de la cultura vasca y vitoriana

PROGRAMA HOBETUZ

Los Gigantes y Cabezudos salieron ayer a las calles del centro de Vitoria para delicia de los más pequeños de la casa. Aunque en esta ocasión, además del ambiente festivo que siempre regalan, el cometido era otro bien distinto. La comparsa instaló un stand en el que pidieron a los vitorianos que voten a su proyecto en el Programa Hobetuz.

«La casa de los gigantes» se presenta como un proyecto «único» en Euskadi en el que exponer la cultura vasca y vitoriana a los vecinos y a los turistas. En el inte-



Los Gigantes y Cabezudos. I. AIZPURU

rior se encontrarían también Orentzero, Celedón, Gargantúa... A las visitas para todas las edades se sumarían los talleres o las conferencias. «Queremos darles la relevancia que merecen».

Acuerdo entre los independientes y EH Bildu para aprobar el presupuesto de este año

ALEGRÍA-DULANTZI

M. P. El acuerdo entre los independientes y EH Bildu que aupó al candidato de DTI, Joseba Garrantagoitia, a la Alcaldía en junio, se mantiene. Ambas formaciones han reafirmado su cooperación pactando un presupuesto para este año del que ha quedado fuera el PNV, que es la fuerza mayoritaria. EH Bildu ha destacado sus aportaciones, por valor de 75.000 euros, para contratar a una persona destinada al área de Medio Ambiente y hacer un registro del amianto en la localidad.

Recaudación de fondos para investigar el síndrome de Duchenne con una fiesta el 14 de abril

OION

M. P. El Ayuntamiento de Oion ha convocado una fiesta con la que recaudar fondos para investigar el Síndrome de Duchenne, una enfermedad rara que padece un niño de Kripan. Para ese día se ha organizado una carrera solidaria que tendrá varios recorridos, de dos, cinco y diez kilómetros, todos accesibles por el pueblo y sus alrededores. Al finalizar habrá una comida popular. También habrá una recaudación de fondos entre las empresas del pueblo.