

EL PAPEL ESENCIAL DE LA ATENCIÓN PRIMARIA →

Paseos entre viñedos fomentando hábitos saludables y la socialización

La iniciativa de Osakidetza Bidelagunak lleva desde el mes de octubre recorriendo la zona de Rioja Alavesa

↳ Victoria Herrero

LAGUARDIA — Hay una cita que se repite cada miércoles a las 10.00 de la mañana. Hablamos de Bidelagunak, un programa de paseos saludables que desde el pasado mes de octubre recorre diversos senderos y caminos en los municipios alaveses de Oion, Labastida y Laguardia. Bidelagunak nació del compromiso adoptado por varios profesionales de atención primaria de la OSI Rioja Alavesa conscientes de que muchos de sus pacientes y usuarios no solo no llevaban una vida activa, sino que podían pasar días y semanas sin tener contacto con nadie. Junto a ellos, en la puesta en marcha de estos paseos saludables, varias técnicas comunitarias de la asociación Bitartean Jolasean que son las que han colaborado para encontrar, entre todos, rutas accesibles, seguras y atractivas para todos los paseantes.

Así es como surgió esta experiencia que, con la excusa de pasear y recorrer estos bellos parajes entre viñedos, propone a todos sus participantes un buen rato de actividad física (complementada con la realización de ejercicios adaptados antes y después del paseo), además de dinámicas para el bienestar emocional y mejora de las relaciones interpersonales. Además, en cada cita semanal, los paseantes cuentan con la dinamización de los diferentes profesionales de Osakidetza que van tomando parte: desde médicos y enfermeros, pasando por fisioterapeutas, farmacéuticos, administrativos... Les acompañan en sus recorridos sumando en cada caso charlas divulgativas y didácticas sobre diferentes temas que van surgiendo alrededor de la salud física y mental. Y no solo eso, lo enriquecedor de estos paseos saludables es que todos los asistentes se animan también a la hora de compartir experiencias, conocimiento e historias de años y décadas pasadas en algunos casos.



Profesionales de Osakidetza participan en Bidelagunak, un programa de paseos saludables que invita a recorrer diferentes rutas. Foto: Cedida

Un momento de intercambio cultural entre generaciones que siempre suma y hace que estas salidas para andar se conviertan también en un "fiel reflejo de la historia que se mantiene viva", como enfatiza Ángel García Sáenz de Urturi, uno de los pocos hombres que forman parte de Bidelagunak y que no falta ninguna semana a la cita saludable.

"Entre los objetivos que se marcaron cuando se puso en marcha este proyecto Bidelagunak no solo estaban la promoción de hábitos saludables, el fomento de los autocuidados y la

corresponsabilidad de las personas en su salud. También buscábamos incidir en la socialización y mejorar las relaciones entre vecinos y vecinas de los pueblos de Rioja Alavesa para evitar situaciones de soledad no deseada", explica acerca de este proyecto Elena Fernández, supervisora de enfermería de la OSI Rioja Alavesa.

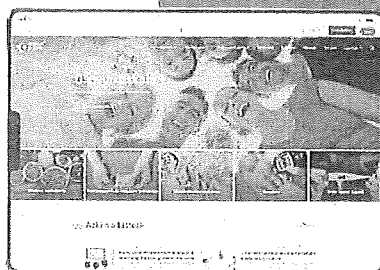
Desde que comenzará este programa de paseos saludables ni uno solo se ha suspendido, ni siquiera con mal tiempo, lo que da ejemplo del compromiso de los cerca de 15 paseantes que de media acuden a esta cita sema-

nal para dar un paseo de alrededor de una hora por las cercanías de las localidades de Laguardia, Labastida y Oion. Entre los participantes de esta iniciativa —en su mayoría mujeres— coinciden en todos los casos a la hora de poner en valor las bondades de la propuesta. "Es una maravilla que se haya puesto en marcha este programa de Bidelagunak ya que aparte de movernos y de tener unas charlas muy interesantes sobre la salud, nos ha servido para poner cara a personas que eran nuestros propios vecinos y que hasta ahora ni siquiera nos

habíamos saludado", cuenta Itziar Galparsoro, vecina de toda la vida de Laguardia, quien anima a todo el que quiera, sin importar su edad, a que prueben un día y tomen parte de uno de estos paseos saludables. Este mes de junio finalizan con la idea de retomar las salidas a la vuelta del verano coincidiendo casi con el curso escolar. El deseo de todos y todas las que han participado este año es que el próximo sean muchas más las personas que se unan a esta experiencia ideada desde la atención primaria de la OSI Rioja Alavesa. ●

Osasun Eskola, ahora, es +

Información y formación online, a tu medida



Aprender a cuidar tu salud es el primer paso para mejorar tu calidad de vida



Conecta con tu salud