

Kirolariaren osasunaren aldeko jardunaldia

Aire zabalean aritzen den kirolariaren larruazalak gainerako jendearenak baino eraso gehiago jasaten ditu, eguzkiak dermiseko eta epidermiseko alterazioetan duen eragina zuzenki proportzionala delako haren erradiazioen eraginpean emandako ordu-kopuruarekiko eta, gainera, pertsona horien larruazalak deshidratazio handiagoa eta kanpoko eraso gehiago ere jasaten ditu. Kirolari horiei, batez ere, gazteenei, eta haiekin harreman zuzena dutenei, hau da, kirol hezitzaileei, arriskuen eta zaintzeko hartu beharreko neurrien gainean informazioa ematea eta prebenitzen laguntzea da Kirol Hezitzaileentzako Fotobabesaren inguruko Hezkuntza Jardunaldiaren helburu nagusia: “Kirolariaren larruazala: arriskuak eta zainketak” du izena eta ekainaren 16an izango da, Donostian.

Kirolariak beren burua asko zaintzen badute ere –saiatzen dira kaloria gehiegi ez hartzen, elikadura zaintzen dute eta ez dute alkoholik edaten–, ez dira ohartzen ordu asko eta asko ematen dituztela eguzkiaren eraginpean eta larruazalari erasaten dioten beste arrisku batzuen erasana ere jasaten dutela. Gaiari buruzko ikerketek erakusten dute, adibidez, Espainian, eskiatzera doazen pertsonen ehuneko handi batek ez duela krema fotobabeslerik erabiltzen eta, erabiltzen dutenek, ez dutela berriro produktua aplikatzen tarte bat igaro ondoren.

Kirolariak beren burua zaintzeko hartu behar dituzten neurriak eta kirol hezitzaileek izan behar duten informazioa partekatzeko, Espainiako Dermatologia eta Benereologiako Akademiako Larruazal Osasuntsuaren Fundazioak ekimen bat darama aurrera, Donostiako Udaleko Kiroletako Udal Patronatuarekin eta Basque Culinary Centerrekin (BCC) batera; Patronatuaren aldetik, kirolean zentratzen da eta BCCren aldetik, dietan. Kirol hezitzaileen garrantzia azpimarratzen dute haiek direlako gazteenekin harremanik estuena dutenak eta prebentzioa, batez ere, gazteei zuzendu behar zaielako.

Kirol Hezitzaileentzako Fotobabesaren inguruko Hezkuntza Jardunaldia: “Kirolariaren larruazala: arriskuak eta zaintzeko neurriak” Larruazal Osasuntsuaren Fundazioak Donostiako Udalarekin eta BCCrekin lan plan bateratu bat gauzatzeko sinatutako hitzarmenaren barruan kokatzen da.

Fundazioak berak dioenez, gizartearengana ailegatu nahi dute eta, horretarako, uste dute onena dela lokarriak sortzea herriko estamentu guztiekin, Fundazioaren proposamenen bitartez, zuzenean inplikatu daitezten ahaleginean. Hori dela-eta, Larruazal Osasuntsuaren Hiriko Zigilua sortu dugu. Orain arte, Las Palmas Kanaria Handikoari eman zaio, 2015ean, eta Sevillari, 2016an. “Donostia hurrengo izateko bidean da, adostu ditugun hitzarmen eta ekintzei esker”, adierazi du Jorge Soto Larruazal Osasuntsuaren Fundazioko zuzendari eta Espainiako Dermatologia eta Benereologiako Akademiako lehendakariordeak.

Larruazal Osasuntsuaren Fundazioak beste batzuekin batera lan egin du Donostian intereseko ardatzak bilatze aldera, hala nola, gastronomia eta kirola, larruazalerako osasungarriak diren ohiturei lotzeko asmoz.

Erakunde horien arteko hitzarmenaren barruko lehen ekintza Kirol Hezitzaileentzako Fotobabesaren inguruko Hezkuntza Jardunaldia izango da. Ekainaren 16an izango da, 10:00etatik 13:30era, Basque Culinary Centerren instalazioetan. Kirola egiten duten gazteekin harremanetan dauden pertsonentzat

pentsatutako programa da, pertsona horiek eragin handia baitute populazio horrengan: kirolarien hezitzaileak dira, eta beren esperientziak partekatuko ahal izango dituzte bertaratzen direnekin.

“Prestakuntza-jardunaldi hau “Piel Sana” Fundazioarekin sinatu dugun lankidetzaz hitzarmenaren barruan kokatzen da. Ekainean egingo da, eta bi erakundeok elkarrekin egingo ditugun ekintzetako lehena da. Izan ere, gure helburuetako bat da herritarrek jarduera fisiko gehiago egitea eta, aldi berean, egoneko jarrerak murriztea, osasuna hobetze aldera. Lerro estrategikoetako bat bizi-ohitura osasungarriak sustatzea da, jarduera fisikoak osasunari dakartzkion onurei buruz informazioa emanaz eta haiez jabeaz, osasunaren hobekuntzan lan egiten duten gizarte-eragileak inplikatzeko ditugula”, Martin Ibabe Kiroletako eta Gazteriako zinegotziak esan duenez.

Ekainaren 16ko ekitaldi horretan, Dermatologiako espezialista batzuek hainbat kontzeptu azalduko dituzte: kirolariaren higieak eta hidratazioak duten garrantzia; kirola egiten den bitartean, fotobabes egokia izateko aholku espezifikoak, e.a. Gainera, kirolari batzuek larruazala zaintzearen inguruko esperientzia pertsonalak partekatuko dituzte.

Ekainaren 16an, “UV-DERMA: Fotobabesa zure Smartphonean” izeneko aplikazioa aurkeztuko da. “App hau sortzeko ideia Donostiako Udalarekin eta Kiroletako Udal Patronatuarekin izandako elkarrizketen emaitza da, eta horregatik aurkezten dugu gaur hemen. Haren bidez, erabiltzaileek dauden tokian den argitasunari buruzko informazioa jasoko dute, zein den ultramore indizea eta, beren larruazalaren arabera, zer-nolako babesa erabili behar duten; larruazalerako osasuntsuak diren ohitura batzuen berri ere jasoko dute aplikazioaren bidez”, Sotok esan duenez.

“Piel Sana” Fundazioa irabazi xederik gabeko erakundea da. Helburu du gaixotasun dermatologiko eta benereologikoak prebenitu, aztertu eta tratatzea, gaixoen onerako, bai eta larruazala osasuntsu mantendu eta zaintzea ere.

Informazio gehiago nahi izanez gero:

Espainiako Dermatologia eta Benereologia Akademiako Larruazal Osasuntsuaren Fundazioko
Komunikazio Atala (Telefonoa: 915 446 284)

Donostiako Udaleko Komunikazio Atala (Telefonoa: 943 481 000)

Donostia, 2017ko maiatzaren 30a

Una jornada por la salud del deportista

La piel del deportista que realiza actividades al aire libre sufre más agresiones que la del resto de la población porque el número de horas de exposición a las radiaciones solares afecta de una manera directamente proporcional en la forma en que se producen alteraciones a nivel dérmico y epidérmico, además también está sometida a una mayor deshidratación y agresiones externas. La prevención y la información sobre los riesgos y cuidados que deben tener estos deportistas, sobre todo los más jóvenes, y quienes están más en contacto con ellos, los educadores deportivos, son el principal objetivo de la Jornada Educativa a Formadores Deportivos en Fotoprotección: 'La piel del deportista, riesgos y cuidados', que se celebrará el próximo 16 de junio en Donostia.

A pesar de que los deportistas son personas que se cuidan mucho, pues evitan tomar un exceso de calorías, cuidan lo que comen o evitan tomar alcohol, no son conscientes del elevado número de horas que pasan expuestos al sol ni de otros riesgos a los que su piel está expuesta. Los estudios realizados sobre el tema muestran que, por ejemplo, en España una elevada proporción de las personas que van a esquiar no se pone cremas de fotoprotección y, cuando lo hacen, no suelen volver a aplicarse el producto un tiempo después.

Con el objetivo de transmitir los cuidados necesarios que deben tomar los deportistas y la información adecuada que deberían tener los formadores deportivos, que son los que están en contacto con la población más joven y en la que se debe incidir más en prevención, la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) lidera una iniciativa de forma conjunta con el Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Donostia y el Basque Culinary Center (BCC), centrada con el Patronato en el deporte y con el BCC en la dieta.

La Jornada Educativa a Formadores Deportivos en Fotoprotección: 'La piel del deportista, riesgos y cuidados' entra dentro del acuerdo de un plan de trabajo conjunto al que ha llegado la FPS con el Ayuntamiento de San Sebastián y el BCC.

“Desde la Fundación Piel Sana queremos llegar a la sociedad y para ello consideramos que lo idóneo es crear vínculos con estamentos locales para que, a través de nuestras propuestas, estos se impliquen directamente. Por eso hemos desarrollado el Sello de Ciudad Dermosaludable, que hasta el momento ha sido otorgado a Las Palmas de Gran Canaria en 2015 y a Sevilla en 2016. Donostia está en el camino para convertirse en la siguiente, con los acuerdos y actividades que hemos fijado”, explicó Jorge Soto, director de la Fundación Piel Sana (FPS) y vicepresidente de la AEDV.

Desde la FPS, se ha trabajado conjuntamente en detectar a nivel local ejes de interés en Donostia, como son la gastronomía y el deporte, para vincularlos a actividades de hábitos saludables para la piel.

El acuerdo entre estas instituciones se inicia con una primera actividad, la Jornada Educativa a Formadores Deportivos en Fotoprotección, que se llevará a cabo el próximo 16 de junio de 10 a 13.30 horas en las instalaciones del Basque Culinary Center. Se trata de un programa pensado para aquellas personas que están en contacto con jóvenes que practican deportes y que por tanto tienen una capacidad de impacto muy elevada en esta población: los formadores deportistas que podrán compartir sus experiencias con el resto de asistentes.

“Esta jornada se enmarca dentro del convenio de colaboración que hemos suscrito con la Fundación Piel Sana. Esta jornada formativa que se celebrará en junio es la primera de una serie de acciones

que seguiremos realizando conjuntamente ambas entidades, ya que está en la línea de nuestro objetivo de incrementar la práctica de actividad física de la ciudadanía y reducir las conductas sedentarias, con el objetivo de mejorar la salud. Entre las líneas estratégicas, está el fomentar hábitos de vida saludables, informando y concienciando de los beneficios que tiene para la salud la práctica de actividad física, implicando a los agentes sociales que trabajan en la mejora de la salud”, señaló el Concejal de Deportes y Juventud, **Martín Ibabe**.

A lo largo de esta jornada del 16 de junio, diferentes especialistas en Dermatología explicarán conceptos que van desde la importancia de la higiene e hidratación de la piel del deportista hasta las variaciones o consejos específicos para llevar a cabo una adecuada fotoprotección mientras se realiza un deporte. Además, un grupo de deportistas compartirán sus experiencias personales en relación al cuidado de la piel.

Finalmente, el próximo 16 de junio, también habrá tiempo para presentar la aplicación ‘UV-DERMA: Fotoprotección en tu Smartphone’. “La idea de realizar esta App nació de las conversaciones con el Ayuntamiento de San Sebastián y el Patronato de Deportes, por ello se presenta hoy aquí. Tiene como finalidad que las personas que estén en un lugar reciban información de la luz que hay en ese sitio, cuál es el índice ultravioleta y, en función de su piel, cuál es la protección que deben usar y otros hábitos dermosaludables”, concluyó Soto.

La **Fundación Piel Sana**, una entidad sin ánimo de lucro, tiene por objetivos promover la prevención, estudio y tratamiento de las enfermedades dermatológicas y venereológicas, en beneficio de los pacientes, así como la conservación y cuidado de la piel sana.

Para más información:

Departamento de Comunicación de la Fundación Piel Sana de la AEDV (Teléfono: 915 446 284)
Departamento de Comunicación del Ayuntamiento de San Sebastián (Teléfono: 943 481 000)

Donostia / San Sebastián, 30 de mayo de 2017