

9/

Nire bihotza
zaintzen dut



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



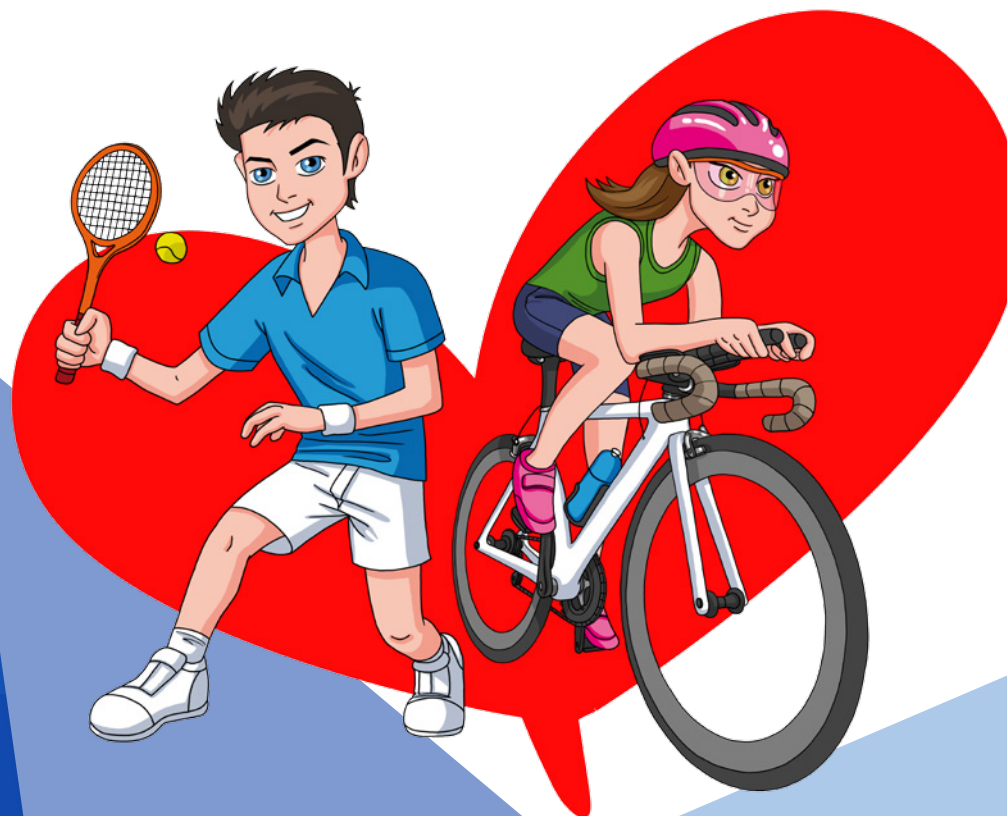
ELIKADURA
ESKOLA

Laguntzaileak:



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



Hazteko energia



GELDITU ETA GOGOETA EGIN...

- Zein izan daitezke arrisku kardiobaskularra eragiten duten faktoreak? Aipatu 5.
- Badakizue zer diren gaixotasun kardiobaskularrak? Ezagutzen duzue baten bat?
- Nola prebenitu ditzakegu gaixotasun kardiobaskularrak?
- Zuen ustez, zer elikagai dira bihotzaren “lagunak”? Aipatu 4.
- Zuen ustez, zer elikagai dira bihotzaren “etsaiak”? Aipatu 4.



1/ Arrisku kardiobaskularren faktoreak (bihotzaren “etsaiak”):

1

TABAKOA. Errez gero, urte gutxiago biziko gara. Izan ere, gaixotasunak izateko aukera areagotzen du, eta ez bakarrik bihotzekoak. Biriketako minbizia eta beste organo batzuetakoa ere eragiten du.

Gainera, arriskutsua da erretzaile pasiboa izatea, hau da, beste erretzaile batzuek erretako zigarroen kea arnatea.

Tabakoak adikzioa eta mendekotasuna sortzen duten osagarri ugari ditu, droga bat baita. Horregatik, erretzen inoiz ez hastea da tabakismoa prebenitzeko onena.

2

ELIKADURA EZ OSASUNGARRIA: GANTZ SATURATUAK ETA KOLESTEROLA. Gantz saturatuz eta kolesterolez beteriko dieta bat badugu, hiperkolesterolemia bat gertatzen da, hau da, kolesterola areagotzen da odolean, eta gure bihotzeko edo burmuineko arteriak buxatzen ditu.

Hona hemen gantz saturatuak eta kolesterola duten elikagai batzuk: opil industrialak, gurina, hestekiak, hanburgesa komertzialak, pateak, saltxitxak, pastelak, eta abar.

Horregatik, garrantzi handikoa da noizbehinka baino ez hartzea, eta ez ohiko moduan.



3

SEDENTARISMOA (ARIKETA FISIKO FALTA).

Ariketa fisikoa egin ezean areagotu egiten da gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua, beste arrisku-faktore batzuk errazten baititu, hala nola obesitatea, kolesterola edo presio arteriala handitzea, edota diabetesa izateko aukera (azukre gehiegi odolean).



4

OBESITATEA. Obesitatea gertatzen da pertsona baten pisua osasungarritzat jotzen denaren oso gainetik baldin badago. Espainiako populazioaren %30 obesoa da, haurrak barne.

Obesitatea bihotzaren “etsai” bat da, presio arteriala, kolesterola eta diabetesa izateko aukera handitzen baititu.

Obesitatea arestian aipatutako bi “etsai” hauen ondorioa da: elikadura ez osasungarria eta sedentarismoa.

2/ Zer dira gaixotasun kardiobaskularrak?

Bihotzaren, arterien eta zainen gaixotasunak dira. Bihotzeko arteriak buxatzen badira, bihotzekoak eman eta bularreko angina pairatuko du pertsonak. Burmuineko arteriak buxatuz gero, burmuineko infartua eta hemorragia izango du. Heriotza eragiten duen arrazoi nagusia dira munduan!

Nola gertatzen dira?

Gehienak arterien buxaduraren (oztopoen) ondorioz gertatzen dira. Izan ere, hori dela-eta oxigeno gutxiago jasotzen dute organo jakin batzuetako zelulek.

Zergatik gertatzen dira?

Arrisku kardiobaskularraren faktoreak (bihotzaren “etsaiak”) izanez gero gertatzen dira gaixotasun kardiobaskularrak.

Nola prebenitu daitezke?

Bizi-ohitura osasungarriak haurtzarotik hartuz lortzen da. Horrela murriztuko dira arrisku kardiobaskularraren faktoreak, eta, beraz, gaixotasun kardiobaskularrak izateko aukera gutxiago egongo da.

Nola prebenitu ikasiko dugu...

Ezagut ditzagun bihotzaren “lagunak”!

Ba al zenekien...?



Gaixotasun kardiobaskularrak heriotza eragiten duen arrazoi nagusia dira mundu guztian (jende gehiago hiltzen da gaixotasun kardiobaskularrak direla medio minbiziak edo trafiko-istripuek eraginda baino).

Misao Okawa japoniarra da munduko emakumerik zaharrena, 117 urte beteta baitago.

3/ Bihotzaren “lagunak”:

Arrisku kardiobaskularraren faktoreen agerpena prebenituko duten bizi-ohiturak dira, eta, beraz, gaixotasun kardiobaskularrak saihestuko dituztenak.

- 1. Dieta osasungarria (gantzik eta kolesterolik gabe).** Gogoratzen baduzu, aipatua dugu jada elikagai osasungarri gehiago hartu behar direla, kolesterol gehiegi izatea prebenitzen baitute. Horrela, gure arteriak “garbi” eta “oztoporik” gabe egongo dira. Berdurak, frutak, barazkiak, lekaleak, arraina eta haragi zuriak dira osasuntsu sentitzen lagunduko diguten elikagaiak, baita bihotzaren “etsaien” aurka borrokatzen ere. Dieta mediterraneo, oliba-olioa protagonista duena, egokiena da gure organismoarentzat. Esneak eta esnekiek ere laguntzen digute, baita ogiak eta fruitu lehorrek ere (kantitatea mugatuz).
- 2. Ariketa fisikoa:** Mugitzeak, aktibo mantentzeak, gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua murrizten du. Obesitatea saihestu eta presio arterial handia prebenitzen du, baita diabetesa ere. Gainera, kolesterol “txarraren” mailak jaisten ditu (horixe da gure arteriak buxatzen dituen) eta kolesterol “ona” areagotzen du (horrek garbitu eta “desblokeatzen” ditu). Ohartu egingo zinen ariketa fisikoa egiten duzunean ongi sentitzen zarela, nahiz eta nekatuta egon; izan ere, ongizate psikikoa eman eta plazer- eta asebetetze-sentsazio bat sortzen du. Gure hezurak sendotu egiten dira, eta gure giharren indarra eta elastikotasuna hobetzen. Ariketa aerobikoa, hau da, dinamikoa da eraginkorrena: igeri egitea, bizikletaz edo oinez ibiltzea, korrika egitea, dantzatzea... Gehien gustatzen zaizuen asteen hiru edo lau aldiz egitea da garrantzitsuenak.

Zer ikasi dugu gaur?

- *Tix eta Loy gure lagunei esker ikasi egin dugu zer diren gaixotasun kardiobaskularrak.*
- *Zein diren arrisku kardiobaskularra eragiten duten faktoreak.*
- *Zer ohitura aplikatu behar ditugun gure egunerokoan gaixotasun horiek saihesteko.*

Jarduerak

Nire bihotza zaintzen dut

1

Egia edo gezurra. Adierazi honako baieztapen hauek egia edo gezurra diren ikusi dugunaren arabera, eta esan zergatik.

1

Gaixotasun kardiobaskularrak biriketako eta sabeleko gaixotasunak dira.

2

Gaixotasun kardiobaskularrak bihotzaren eta gorputzeko arterien eta zainen gaixotasunak dira.

3

Pertsona gehiago hiltzen dira gaixotasun kardiobaskularren ondorioz minbiziaren eta trafiko-istripuen ondorioz baino.

4

Gaixotasun kardiobaskularrak ezin dira prebenitu.

5

Tabakoa, obesitatea eta kolesterol handiko dieta dira arrisku kardiobaskularraren faktoreak.

6

Jendea erretzen ari den areto batean arnasteak (erretzaile pasiboa) ez du areagotzen gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua.

7

Kolesterol asko duten elikagaiek odolean dagoen kolesterola handitu eta arteriak buxa ditzakete.

8

Frutak, berdurak eta arraina kontsumitzea ona da kolesterola gutxitzeari begira.

Jarduerak

Nire bihotza zaintzen dut

2

Ikaskide berria ikastetxean.

Tes ikastetxera iritsi berria den beste ikasle bat da. Tix, Loy eta gainerakoak ongi sentiarazten ahalegindu dira, eta patioan haiekin batera jolastea proposatu diote.

Ikusi dute goizetan ez duela hamaiketakorik ekartzen, eta Tesek esan die edalontzi bat esne gosaltzen duela beti presaka ibiltzen delako jaiki eta gero, ohera berandu sartzen baita. Kontatu die kontsolarekin jolasean aritzen dela tarte luze bat lotara joan aurretik, eta gurasoak ez direla ohartzen esna jarraitzen duela.

Tixek eta Loyk aipatu diote oso garrantzitsua dela gauean atsedean ona izatea egunean zehar behar bezala aritzeko nekatuta sentitu gabe. Tesek esan die ez zaiola axola nekatuta egotea, oso gauza lasaiak egiten dituelako. Ez du kirolak egiten ikastetxetik atera eta gero. Musika izugarri gustatzen zaio eta gitarra jotzen ikasteko eskolak ditu astean behin. Marraztu ere oso ongi egiten du eta esan die marrazketako irakasleak esan diola gero eta hobeki egiten duela astean bi egunetan eskoletara joaten hasi zenez geroztik. Gurasoek autoz eramaten dute garaiz iristeko.

Tes ona da matematikan eta atsegin du ikaskideekin talde-lanean aritzea, baina kosta egiten zaio Gorputz Hezkuntza gainditzea. Abiadura eta arintasuna lantzeko probak izaten ditu, baina Tes baldar samarra da, pixka bat potolo dagoelako. Litxarreriak eta opil industrialak jatea izugarri gustatzen zaio. Are gehiago txokolatezkoak badira! Opil edo txokolatezko palmondo bat erosten du musika eta marrazketako eskolen ondoren gurasoen zain dagoen bitartean. Gainera, asteburuan afari berezia dute etxean. Adibidez, ostiraletan anai-arreba guztiek pizza egiten dute denentzat eta bideoklubean alokatutako film bat ikusten dute, krispetak eta guzti!

Azken bolada honetan, Tesek nahiago izaten du etxean gelditu ikastetxetik atera eta gero, eta ez da Tix eta Loyrekin ateratzen. Esaten duenez, ez du atsegin bizikletaz ibiltzea oso nekatzen delako. Larunbatetan hor barna ibiltzen dira skatearekin, baina halakoetan ere ez da animatzen. Tix eta Loy kezkatuta daude Tesekin, bakartzen ari dela ikusten dutelako. Gainera, uste dute konplexua duela pisuagatik. eta horrek eragina du besteekin harremanak izateko orduan.

Ez dakite nola lagundu...

Lagunduko al diezu?

Idatzi zer aholku emango zenizkiokeen Tesi bizi-ohitura osasungarriak izateko, eta, bide batez, geroko gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko:

Jarduerak

Nire bihotza zaintzen dut

3

HORMA-IRUDIA: ZAINDU DEZAGUN GURE BIHOTZA!

Landu irudimena eta sortu barnean mezu bana daramaten bihotzak; mezuetan, gogorarazi jendeari gure bihotzarentzat zer den ona eta zer den txarra.

Denen artean horma-irudi bat egin dezakezue, edo ikasgelako eta korridoreko kortxoak apaindu zuen mezuekin.

Horrela, zure ikaskide guztiek jakingo dute zein diren bihotzaren “lagunak” eta “etsaiak”, horren arabera jokatu eta bihotz osasuntsua eta indartsua izateko!

**Erretzea eta
garagardoa edatea
gustatzen zait**

**Futbolean aritzea
gustatzen zait**