

# BALOREAK ZUZENAK

EN PORTADA

ENTREVISTA ASIER DOMINGUEZ

HERRIALDEKO J.F.E.

LAUDIO-AMURRIO-AGURAIN

UNIDAD DEL DOLOR

DR. ENRIQUE BAREZ

zu  
ze  
nak

Fundazioa  
Fundación

ENERO 2024 - N° 9



araba  
álava

VITORIA  
GASTEIZ  
green capital

Vital  
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

euskotren

indesa  
2010

MICHELIN  
Fundación

# PATROCINADORES

## FUNDAZIOA ETA KIROL ELKARTEA



araba  
álava

VITORIA  
GASTEIZ  
green capital

Vital  
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

euskotren

indesa<sup>2010</sup>

MICHELIN  
Fundación

DANOBATGROUP

Loramendi

lacturale  
esnea

CEPIAL

EL CORREO<sup>+</sup>  
INFORMACIÓN CON VALOR

KREAN

ORTOPEDIA  
GASTEIZ  
GABINETE TÉCNICO ORTOPÉDICO

Irizar

Orona  
Fundazioa

McDonald's

udapa

MQT<sup>®</sup>  
electrodomésticos

INSALUS

helvetia

radio  
vitoria

libery

ELECTRO  
ALAVESA  
Sistema de Seguridad

ARNEGUI  
ANALIVIA

TE LO REPARO  
CENTRO DE VENTA Y ACCESORIOS

Hablar de valores es hablar de compromiso, de entrega, de solidaridad, de ayuda, de integridad. Los valores nos permiten reconocernos a nosotros mismos y aspirar a ser mejores. Son cualidades que nos benefician a todos, ya que se dan en la medida que se obtienen y se obtienen en la medida en que se dan. Esta manera de ser y de actuar es la base del ADN del Club Deportivo Zuzenak que, tras más de cuarenta años de intensa actividad, sigue trabajando con empeño y dedicación absolutos por la inclusión real de las personas con discapacidad a través del deporte y el ejercicio físico.

Cimentada también sobre valores como la solidaridad, el compromiso y la responsabilidad, e implicada desde su nacimiento en mejorar la calidad de vida de cada comunidad en la que cuenta con implantación industrial, Michelin comparte, defiende y apoya este mismo modelo social y humano caracterizado por un sólido conjunto de valores que, desde el primer día, han sido y siguen siendo la columna vertebral de lo que somos y que tratamos de revertir a la sociedad por medio de la Fundación Michelin.

A través de ella, apoyamos la creación de empleo, apoyamos proyectos educativos y de formación para la juventud; promovemos la protección de nuestro patrimonio histórico, cultural y natural; y colaboramos con numerosas entidades sociales de ayuda a los colectivos más vulnerables. Es el caso del Club Deportivo Zuzenak, al que Michelin está y seguirá estando ligado para seguir contribuyendo a construir una sociedad más justa, íntegra y ejemplar.



# ENTREVISTA

## JUGADOR RUGBY EN SILLA DE RUEDAS

# a

## ASIER DOMINGUEZ

“ DEPORTIVAMENTE  
HE VUELTO A NACER ”

El jugador de rugby, Asier Domínguez ha vuelto a competir después de cuatro años apartado por valoración no apta.

El pasado mes de octubre fue revalorizado con una puntuación 3,5 que le permite regresar a las pistas.

A sus 45 años, hace balance después de 30 años en Zuzenak donde ha hecho del deporte su estilo de vida.



## ¿CÓMO ASIMILASTE CON 5 AÑOS TU ENFERMEDAD?

Me detectaron un tumor en la zona de las cervicales. Eres un niño y convives con ello. No tengo un recuerdo malo. Mi infancia la viví con los niños del barrio, jugaba con ellos. Considero que he tenido una vida normal, al margen de mi discapacidad.

## ¿RECUERDAS TUS INICIOS EN ZUZENAK?

Entré con 16 años y empecé a jugar a baloncesto en silla de ruedas de la mano de Tony Sánchez. Digamos que el deporte forma parte de mi vida. Una vez que te introduces, ya no puedes dejarlo. Es deporte y la convivencia con tus compañeros que se convierten en tus amigos. Zuzenak es mi otra familia.

## ¿CÓMO FUÉ TU EXPERIENCIA CON EL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS?

A todo deportista le gusta jugar y competir. En mi caso, me tocó estar mucho en el banquillo. En un principio, piensas que no das más, que no tienes el nivel que tienen los demás. Mi problema es que tengo afectada la parte izquierda y no tengo sincronía entre ambas partes del cuerpo. Eso no me permite tirar bien a canasta. Después de 20 años de baloncesto y cuando se me abrió la oportunidad de jugar al rugby, me di cuenta de mis limitaciones físicas y eso me permitió resolver muchas de mis preguntas. Para empezar, pensaba que era parapléjico y resulta que tengo una tetraplejia incompleta.

## APARECE EL RUGBY EN SILLA DE RUEDAS HACE CINCO AÑOS Y ESO TE ABRE OTRAS PUERTAS ¿CÓMO FUÉ EL PROCESO?

Sí, de la mano de Lander Lozano y Aitor Iturricastillo. Nos trasladaron, a Tony Sánchez y a mí como perfiles más cercanos a poder jugar, la posibilidad de poder formar parte de un equipo y se empezó con el proyecto. Después vino Ainhoa Rodríguez como entrenadora y se conformó un equipo con el que llevamos compitiendo cinco años.

## INCLUSO LLEGASTE A ESTAR EN LA SELECCIÓN ESPAÑOLA ¿UN PASO FUGAZ?

Estuve en la selección española e incluso llegué a ser capitán. Estuvimos en un Europeo C clasificatorio para subir de categoría. Ahí empezaron mis problemas con mi puntuación. Se nos hizo una preclasificación en una concentración con la selección, para asegurar esa puntuación y que no hubiese sorpresas antes de participar en la cita continental. Mi valoración era positiva y mi puntuación blindada. El clasificador es uno de los referentes de Europa, pero cuando llegamos al campeonato de Europa y me volvieron a hacer la clasificación, me declararon no apto.

## VAMOS A EXPLICAR QUE ES REALIZAR UNA CLASIFICACIÓN

Se trata de hacer una valoración de la lesión, de la movilidad y funcionalidad que tienes en silla. Todos los jugadores con discapacidad que realizamos deporte tenemos una clasificación, es como nuestro DNI deportivo. En el caso del rugby, como en el baloncesto, necesitas una puntuación máxima en la pista que son 8 puntos, con cuatro integrantes. Cuanto mayor lesión tengas, menos movilidad y menor puntuación. En mi caso, estoy clasificado como 3,5 que es la máxima puntuación. Mi movilidad, comparada con compañeros del equipo que tienen tetraplejas severas, es muy mayor.

## HAN PASADO CUATRO AÑOS EN LOS QUE NO HAS PODIDO COMPETIR ¿COMO HA SIDO ESE PROCESO?

Muy difícil. He estado cuatro años entrenando y sabiendo que cuando llegaban las competiciones no podía disputarlas. Tengo una implicación grande con el equipo y quise seguir para ayudar, siempre con la esperanza de que pudiera tener una recalificación para volver a competir. Ha sido un proceso largo, tedioso y duro. Se hizo una propuesta a los clubes para que me dejaran jugar en la liga, hasta que se aclarase esta situación. Al final, la votación salió negativa. Tras insistir, la federación española hizo la petición, intentando recopilar pruebas médicas e informes que probaran y dictaminasen mi discapacidad. El club Zuzenak me ha ayudado muchísimo para poder lograr una nueva recalificación. Estaré eternamente agradecido.

## EL PASADO MES DE OCTUBRE ACUDES A ITALIA PARA REALIZAR ESA ANSIADA RECALIFICACIÓN Y LOGRAS EL OBJETIVO

Después de dos meses recopilando informes y datos, nos fuimos a Venecia en octubre. Fui con muchas ganas para solucionar esta situación. Quería tener la certeza. Un viaje muy estresante. A 100 kilómetros de Venecia. Allí me hicieron una clasificación larga, casi una hora examinándome el tema postural de control de tronco, los brazos, los movimientos, la fuerza, los músculos que utilizas. Después, encima de la silla, para observar cómo realizo los pases y las recepciones. Tenía que estar muy concentrado. También estuve muy nervioso. Era mi última bala. Tuve que esperar un rato para conocer el resultado. De hecho, me lo comunicaron a través de un correo electrónico. Cuando supe el resultado, fue emocionante. Deportivamente he vuelto a nacer.

### ¿HAS VUELTO A RECUPERAR LA MOTIVACIÓN?

Por supuesto. Sabes que entrenas y trabajas para poder ponerlo en práctica en los partidos de liga. Y eso, te empuja también a mejorar para poder ser útil para el equipo. Desde luego que todo cambia, al margen de que siempre me he sentido muy implicado con el equipo y el club, pero competir o no competir marca mucho la diferencia del día a día. Los entrenamientos en estos años de no poder jugar eran más que nada para desfogarme, enseñar al resto, divertirme y pasármelo bien y ahora ya tengo otro objetivo. Vengo a entrenar para ser mejor jugador.

### EL RUGBY ES UN JUEGO MUY TÁCTICO ¿ESO ENGANCHA?

Tiene muchísimas normas. Se intenta igualar para que los jugadores que tienen menos movilidad tengan cierta ventaja. Eso se consigue con la táctica. Hay muchas normas de posesión a medio campo, de tiempo total, de líneas, de botes. Hay más normas que en baloncesto y es un hándicap muy importante para nosotros como jugadores porque hay que saberlas para entender e interpretar el juego. Además, el contacto es una de las claves del rugby. Sobre todo, las puntuaciones bajas que son las que menos estabilidad tienen en la silla, les desestabilizas para ganar la posesión. Hoy en día es fácil lograr un tanto, lo difícil es recuperar balones y conseguir ventajas. La defensa es lo complicado.

## ¿CÓMO FUÉ LA PRIMERA CONCENTRACIÓN DISPUTADA EN ILLESCAS?

El nivel ha subido muchísimo. Fue el debut de la temporada y, quizás, nos faltaba algo de rodaje. Creo que fuimos de menos a más. Hay que tener paciencia. Yo creo que esta temporada tiene que ser de transición y aprendizaje.

## ¿ADEMÁS DE DEPORTES DE COMPETICIÓN, TE GUSTA PROBAR OTRO TIPO DE AVENTURAS?

Sí, este verano he hecho el Camino de Santiago en una handbike. Muy duro pero muy emotivo. Me gusta probar otras cosas y compartirlas con amigos. Cuando empiezas desde niño con el deporte ya lo llevas dentro, forma parte de ti. He hecho parapente, el descenso del Sella siete veces. Me va la marcha (risas).

## ¿SIGUES SIENDO “EL NIÑO”. A PESAR DE TUS 45 AÑOS?

(Risas). Entré en el club tan joven que ya me apodaron “El niño”. He jugado con ilustres del club como Iñaki Ibarreta, Aguirain, Ana Aguiriano, con la vieja guardia. Ahora soy el abuelo-niño.





## Taller electromecánico



Mecánica en general

Teléfono: 945 229 510  
C/ Nicaragua, 10, bajo  
Vitoria-Gasteiz  
asistencia2000@hotmail.com  
www.asistencia2000.com

Horario:  
De Lunes a viernes  
de 9:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h

## Servicio Técnico Especializado en Adaptación de Vehículos



Romper barreras... es nuestro reto

ASIENTO GIRATORIO / RAMPAS MANUALES /  
PLATAFORMAS ELÉCTRICAS / GUÍAS-ANCLAJES /  
ESCALONES / MANDO DE CONDUCCIÓN / TRANSPORTE /  
PUERTA AUTOMÁTICA / SATÉLITE MULTIFUNCIÓN

**fisun**  
FISIO-REHABILITACIÓN  
AVANZADA

## Centro referente en Álava en Fisioterapia Neurológica

Parkinson  
Lesión Medular  
Esclerosis Múltiple  
Daño Cerebral Sobrevenido  
Enfermedades Neurodegenerativas  
Adultos y niños

### En Lakua

Calle Baiona, 40  
01010 Vitoria-Gasteiz

### En el Centro

Nueva Fuera, 24  
01001 Vitoria-Gasteiz

945 001 370 [www.fisun.es](http://www.fisun.es)

# HERRIALDEKO JARDUERA FISIKO EGOKITUA

# LAUDIO AMURRIO AGURAIN

## ZUZENAK FUNDAZIOAK 20 URTE BAINO GEHIAGO DARAMATZA LAUDIO, AMURRIO ETA AGURAIN UDALERRIETAN

Zuzenak Fundazioak 20 urte baino gehiago daramatza Laudio, Amurrio eta Aguraingo udalerrietan, desgaitasuna duten pertsonentzako jarduera fisiko egokitua irakasten. Jarduera honek onura ugari dakarzkie erabiltzaileei, bai maila fisikoan, bai emozionalean eta baita sozialean ere.

Horregatik, Zuzenak horretako programak sendotzeko eta zabaltzeko lanean jarraitzen du.



Aguraingo udalerrian, Iker Jimenezek, Zuzenak Fundazioko teknikaria zuzentzen ditu klaseak.

"Gaur egun, bi talde ditugu eta astean hiru egunetan egiten dugu jarduera Aguraingo Udal Kirol Gunean. Ariketa fisikoaren bidez, honako helburu hauek ditugu: Osasun kardiobaskularra, malgutasuna eta mugikortasuna hobetu, muskuluak eta hezurak indartu, trebetasun motorrak garatu, sozializazioa sustatzea eta autoestimua igotzearen bidez osasun mentala ere hobetu. Hori guztia, beti kontuan hartuta ariketak pertsona bakoitzari egokitzearen garrantzia, bakoitzaren patologien eta une bakoitzeko egoera fisikoaren arabera."

ARIKETA FISIKOA FUNTSEZKOA DA PERTSONEN OSASUNA ETA ONGIZATEA MANTENTZEKO. ETA HAINBAT ONURA LORTZEN DITU. BAI MAILA FISIKOAN, BAI EMOZIONALEAN. BIZI-KALITATEA HOBETZEKO EDOTA MANTENTZEKO.

Aguraingo egoitzan 30 minutuko saioak ematen dira asteazkenero. Talde horretara joaten diren pertsonak 83 eta 97 urte bitartean dituzte, eta, beraz, maila fisikoan oso mugatuta daude kasu gehienetan, horregatik, ariketa guztiak eserita egiten dira. Ez hainbeste jarduera fisikoa, baizik eta jarduera ludikoa, bertaratzen diren pertsonak denbora-tarte dibertigarria igaro dezaten, beren errutinatik irten daitezen eta beren egunerokoan ohituta dauden moduan gizarteratu daitezen.

GARRANTZITSUA DA ARIKETA-PROGRAMAK PERTSONA BAKOITZAREN BEHARRIZAN ETA GAITASUN BAKOITZARI EGOKITZEA. BETI ERE PERTSONA HORREN EGOERA FISIKOA ETA EMOZIONALA KONTUAN HARTUTA.

Laudion eta Amurrión, desgaitasuna duten pertsonentzat egokitutako jarduera fisikoaz gain, fibromialgia duten pertsonentzat egokitutako jarduera fisikoa dugu.

Raquel Nietok, Zuzenak fundazioko teknikariak, udalerrri horietan jarduera fisiko egokituia zuzentzen du. Talde bakoitzari bere patologietan oinarrituta, lan egiten dute. Fibromialgiarekin, erabiltzaile guztiek patologia bera dutenez, ez da hain indibidualizatua pertsonarekiko, baina bai patologiarekiko.

FUNTSEZKOA DA JARDUERA KIROL-JARDUERAKO PROFESIONALEK GAINBEGIRATZEA. ONURAGARRIA IZAN DADIN ETA PARTE-HARTZE SEGURUA ETA ERAGINKORRA BERMA DEZAN.



# FUNDACIÓN BASQUE TEAM

## MEJORES DEPORTISTAS DEL AÑO

La Fundación Basque Team reunió el pasado 29 de diciembre de 2023 a la élite deportiva vasca, para rendir homenaje y premiar los logros deportivos más destacados del 2023.

Se premiaron a los deportistas que participaron en Proyectos de Alto Nivel promovidos por Basque Team y las federaciones vascas, que tienen como objetivo la participación olímpica.

También se premiaron a los y las mejores deportistas del 2023, donde nuestras jugadoras internacionales de baloncesto en silla de ruedas, Agurtzane Egiluz, Naiara Rodríguez y Laura Ugarte, recibieron un merecido reconocimiento por la medalla de bronce lograda en el pasado Campeonato Europeo.

En el acto estuvieron presentes, Rober Ruiz de Apodaka, presidente de Zuzenak y el Director Deportivo Rubén Martínez.

Basque Team, cuyo fin de interés general es el fomento del deporte vasco, no profesional, de alto nivel, y que tiene como objetivo una alta participación de deportistas vascos, galardonó también a quienes ya han conseguido la plaza para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de París 2024.



# TEMPORADA 2023-2024

## BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

# BSR

## EL FUNDACION VITAL ZUZENAK UN SOLIDO LIDER EN LA PRIMERA DIVISION

La nueva temporada 2023-24 no ha podido empezar mejor. La apuesta firme por jugadores y jugadoras de cantera, el regreso de Dani Suárez y Rubén Viso y la llegada del nuevo técnico Álex Albaina al banquillo, con Zilia Gil como ayudante, componían un nuevo proyecto en la Primera División ilusionante y, a la vez, lleno de incógnitas dado el gran nivel de los rivales en la categoría de plata del baloncesto en silla de ruedas nacional.

El debut en Vitoria ante el Puertollano ofreció ya las primeras pinceladas de este equipo, serio defensivamente y con puntos en muchos de sus jugadores. La victoria por 79-57 fue el mejor comienzo para una andadura, por el momento, impoluta en los compromisos disputados en casa, con pleno de victorias, ante Puertollano, Tenerife y Palmanova. El partido con mayor diferencia (51 puntos), fue el disputado en Donostia, ante el Salto Bera Bera, con el triunfo por 71-20.



El conjunto gasteiztarra lidera muchos apartados estadísticos. Es el más valorado, además del máximo anotador de la liga con 67,2 puntos de promedio y el que menos recibe con 42,2. Cabe destacar que su porcentaje en tiro de dos supera el 50% de acierto, alcanzando en muchos partidos los 70 puntos. En el aspecto defensivo, la captura de 29 rebotes en cada partido, le permite a la escuadra de Albaina intentar imponer un juego rápido en transiciones con contraataques que generan canastas fáciles y que dificulta que sus rivales tengan balances defensivos efectivos.

## “LAURA UGARTE Y AGURTZANE EGILUZ PROMEDIAN 20 Y 18 MINUTOS RESPECTIVAMENTE ”

La producción ofensiva recae en dos hombres, Iñaki Gandía e Ibai Castro. Ambos promedian 18 puntos por encuentro. Castro, además, destaca también en la faceta reboteadora con 9 capturas por encuentro, lo que le convierte en el jugador más valorado esta campaña. El mejor asistente es Rubén Viso, el hombre que más minutos disputa en pista. En este apartado, es importante subrayar que en el top 5 de jugadores más utilizados, se encuentran las internacionales Laura Ugarte y Agurtzane Egiluz que promedian 20 y 18 minutos, respectivamente.

## “LOS GASTEIZTARRAK SE MUESTRAN INTRATABLES EN ARIZNAVARRA, DONDE AÚN NO HAN CEDIDO EN NINGÚN ENCUENTRO ”

No nos olvidamos del conjunto filial Zuzenak B que repite participación en la Liga Norte en su segunda edición, después de proclamarse campeón la temporada pasada. Esta campaña, compite ante los clubes de Burgos, Bilbao, Cantabria y Navarra

## “NO NOS OLVIDAMOS DEL CONJUNTO FILIAL ZUZENAK B QUE REPITE PARTICIPACIÓN EN LA LIGA NORTE ”

## EL EUSKOTREN ZUZENAK DE RUGBY EN SILLA DE RUEDAS BUSCA ASENTARSE EN SU QUINTA TEMPORADA



Un quinto año de mucha ilusión para el Euskotren Zuzenak que vuelve a apostar por una modalidad que en progresión a nivel internacional y nacional por su espectacularidad.

El crecimiento del rugby en silla de ruedas es un hecho, con ocho equipos que pelearán por el título liguero esta campaña: Euskotren Zuzenak, BUC Barcelona, CD Adapta RSR (Zaragoza), Club Rugby Spartans Granollers, Quijote RSR (Toledo), CD Sevilla Quad Rugby, Lobos Quad Rugby (Valencia), Los Toros FLM (Madrid)

La plantilla ha vuelto a mezclar veteranía y juventud con la gran novedad del nuevo entrenador Iker Jiménez junto con los jugadores Tony Sánchez, Asier Domínguez, Andoni Senosiain, Markel Kerexeta, Alfonso López, Luis María Díez, Unax Cañaveras, Javier Álamo del Pozo, Alexis Pool y Cristian López. El cuerpo técnico se completa con Alfonso López que también será ayudante y Rober Ruiz de Apodaka como delegado. Una escuadra que ha ido afianzándose y que afronta un exigente 2024.

El debut fue en Illescas el pasado 28 de octubre, con tres encuentros muy diferentes ante Sevilla, Los Toros y Quijote. Aunque se sumaron tres derrotas, el equipo mostró su carácter competitivo. “Las sensaciones fueron agrídulces. En el primer partido contra Sevilla dimos una buena imagen, sobre todo, en el primer y segundo cuarto y después, por tema físico, acabamos perdiendo. En el segundo contra los Toros, un equipo a priori de nuestra liga, salimos mal y desde el principio no nos metimos en el encuentro. Las sensaciones fueron malas. Y el domingo por la mañana, jugamos contra el anfitrión Quijote, otro equipo de nuestra liga. El partido estuvo muy igualado, ellos compitieron con David Castrejón que es su referente y le conseguimos parar. Llegamos al último cuarto y por pequeños detalles acabamos perdiendo por solo dos puntos. En ese partido las sensaciones fueron buenas. Ese partido nos sirve de referencia para seguir evolucionando en nuestro trabajo”, analiza el entrenador Iker Jiménez.

El 2024 será exigente con cuatro concentraciones:

- 13-14 enero/ Barcelona
- 3-4 febrero/ Illescas
- 16-17 marzo/ Granollers
- 13-14 abril/ Vitoria-Gasteiz

Se ha llegado al ecuador de la competición y, por el momento, Adapta Zaragoza, BUC Barcelona, Granollers y Sevilla se postulan como favoritos para alcanzar la Final Four.



# TEMPORADA 2023-2024

## MOTOCROSS

# MOTOCROSS

### OTRA TEMPORADA REDONDA PARA EL PILOTO JON IDIAKEZ

Es un referente en los circuitos de motocross. El bagaje de los años de implicación y compromiso, además de los títulos vascos, hacen de Jon Idiakez uno de los pilotos más importantes en Euskadi. El año 2023 ha vuelto a ser redondo para él, tras volver a convertirse en campeón de Euskadi en la modalidad MX1. El secreto: su regularidad. "Ha sido una temporada muy positiva. Tengo menos tiempo para entrenar y competir y por eso, el rendimiento me ha costado mejorarlo, pero me siento muy satisfecho", comenta.

### EL VITORIANO REVALI EL TITULO VASCO EN LA MODALIDAD MX1

El deportista de Zuzenak logró el título tras sumar 405 puntos, con mucho margen sobre el segundo, Daniel Matute, con 308. Idiakez se subió a lo más alto del podio en seis de las nueve pruebas disputadas: Quintana María, Murchante, Falces, Suzuka, Miranda de Ebro e Hinojedo. "Las mejores carreras para mí por sensaciones más allá de los puestos logrados, fueron en los circuitos de Karrantza y Zalla", destaca.

Para la nueva temporada nuestro deportista desea, "gestionar mejor el tiempo y el calendario. No me planteo grandes objetivos. Si puedo volver a luchar por el título vasco, será perfecto", reflexiona.



POR UN HOGAR MÁS CÓMODO Y SEGURO

# Presume de ducha iya!



De bañera a ducha  
en 8 horas

Calidad Jíder  
Pionero en Álava

Bainuontziaren ordeze  
dutxa 8 ordutan

Kalitate gorena  
Araban aitzindari



ANTES  
Iaeren



-25.000  
CAMBIOS  
REALIZADOS  
ALBAKOTRIK  
GORA



SOLUCIONES  
ACCESIBILIDAD  
IRISER  
BROTASIN  
IRITENBIDEAK



FINANCIACIÓN  
SIN INTERESES  
FINANZIERAZIA  
INTERESIN  
GABE

duchaya

www.duchaya.com

VITORIA GASTEIZ

Avda. Gasteiz nº40

Tel. 945 102 588



DESPACHOS BK  
ETL  
GLOBAL  
Tax · Legal · Audit

## SOLUCIONES GLOBALES POR Y PARA PROFESIONALES

Nuestro compromiso es **estar cerca de ti y ganarnos tu confianza**. Con el respaldo internacional de ETL GLOBAL, ofrecemos soluciones a medida para convertir tus retos en oportunidades. Y lo hacemos de la única manera que sabemos hacerlo: poniendo a tu disposición nuestra experiencia en **asesoramiento legal, fiscal, laboral, contable y mercantil** para que puedas ejercitar tu profesión con la tranquilidad de saber que, a nuestro lado, tu negocio cuenta con un asesoramiento de calidad.

www.bkettl.es

945 15 51 39 | info@bkettl.es

Calle Beato Tomás de Zumárraga, 7 (01008 Vitoria-Gasteiz, Álava)

## ABRIL:

"Desmontando mitos de la alimentación"

## MAYO:

"Te ayudamos con el manejo del móvil"

"Dietas para reducir dolores y síntomas"

## SEPTIEMBRE:

"Formación Estadística Fiva LiveStats"

## OCTUBRE:

"Técnicas de movilización y transferencia de personas con movilidad reducida"

"El camino para vivir una buena vida"

## NOVIEMBRE:

"Resuelve tus dudas sobre alimentación y nutrición"

"Aprende a manejar tu móvil"



# 2024

## TALLERES Y CHARLAS PRIMER SEMESTRE DE 2024



### PRÓXIMAMENTE:

"Acompañando a una persona con discapacidad"

"Marcha Nórdica"

Más talleres sobre Nutrición y Alimentación

Talleres sobre Higiene Postural

**OS IREMOS INFORMANDO  
EN REDES SOCIALES,  
ASÍ CÓMO EN NUESTRAS  
INSTALACIONES**

# ARTICULO

## DEPORTE, EJERCICIO FÍSICO Y DOLOR CRÓNICO



ENRIQUE BAREZ

MÉDICO RESPONSABLE DE LA UNIDAD DEL DOLOR  
DE LA ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA ARABA

“ VIVIR  
CON HABITOS  
SALUDABLES  
FACILITA EL  
DISFRUTE DE LAS  
RELACIONES SOCIALES  
Y PERSONALES ”



La Sociedad Internacional para el Estudio del Dolor define el dolor como una experiencia sensorial y emocional desagradable, relacionada con un daño en el organismo o descrita como si presentáramos ese daño (pero aún no se detecta la lesión). Es decir, sentir dolor es personal, subjetivo e intransferible, nos provoca sensaciones y emociones negativas, de sufrimiento.

Todos los animales necesitamos sentir dolor para sobrevivir. Es el síntoma que nos alerta ante una agresión (nos hemos apoyado en una chincheta) o de una lesión (sufrimos una tendinitis), para poder reaccionar con movimientos de retirada, para evitar males mayores.

## “ SENTIR DOLOR ES PERSONAL. SUBJETIVO E INTRANSFERIBLE ”

Cuando el dolor se prolonga en el tiempo deja de servirnos de síntoma de aviso y se convierte en un condicionante de nuestra vida. Ya sabemos que sufrimos una lesión o una enfermedad y no necesitamos que el dolor nos lo recuerde. En este momento controlar el dolor, aliviarlo y si es posible, abolirlo, se convierte en una prioridad.

En la lucha contra el dolor crónico contamos con herramientas sobresalientes: por un lado y la más importante, nuestra capacidad individual de superar retos. Por otro, la ayuda que nuestro entorno puede facilitarnos, tanto desde el ámbito sanitario como desde el social y comunitario. Sin duda alguna, la persona que sufre dolor crónico es la protagonista principal. Es la que lo padece, valora sus opciones y toma sus decisiones. Y tampoco hay duda de que cuenta con aliados valiosos en los que apoyarse. Me refiero tanto a su entorno más inmediato constituido por sus cuidadores y amistades, como a los profesionales dedicados al cuidado y a la asistencia de la salud de las personas.

En la Unidad del Dolor de la Organización Sanitaria Integrada Araba llevamos trabajando desde el año 1995 con pacientes con dolor crónico. La Unidad del Dolor la conformamos profesionales del ámbito de la medicina, enfermería, auxiliar sanitario, administrativo y de la psicología que intentamos responder a las expectativas de mejora de nuestros pacientes. Para ello cada día recibimos pacientes,

valoramos sus casos, explicamos y pactamos sus opciones. En ocasiones ofrecemos tratamientos con medicamentos, con infiltraciones u otras técnicas. Y siempre procuramos aportar la información necesaria para mejorar los hábitos de vida para dirigirlos hacia el disfrute de una vida más saludable. El sueño, la dieta, las relaciones sociales, el ejercicio físico y el deporte son los pilares fundamentales.

Que el dolor mejora y se previene con la práctica regular de ejercicio físico está ampliamente demostrado. Eso sí, conviene no confundir actividad física con ejercicio o deporte. Podemos realizar cada día actividad física considerable como son las tareas domésticas o las del trabajo. Barrer, cocinar, fregar, levantar un colchón de cama, atender una cafetería, una cadena de montaje o una residencia de mayores, supone una actividad física que requiere un esfuerzo indudable. Pero no hay que confundirlo con el ejercicio físico para cuidarnos mejor y mucho menos con el de practicar un deporte.

**“ EL SUEÑO, LA DIETA, LAS RELACIONES SOCIALES, EL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE SON LOS PILARES FUNDAMENTALES ”**

El ejercicio físico precisa de planificación y disciplina necesarias para que la actividad que realicemos tenga como objetivo mejorar. Mejorar nuestra preparación, nuestra marca... nuestra salud. Son ejercicios, correr, andar, nadar, saltar o levantar pesas, estirar con bandas elásticas o solo con nuestro cuerpo. El ejercicio físico lleva asociado cierto esfuerzo y compromiso.

**“ EL EJERCICIO FÍSICO LLEVA ASOCIADO ESFUERZO Y COMPROMISO ”**

Practicar un deporte supone realizar una actividad física siguiendo unas reglas y es más bien lúdico o competitivo.

Los profesionales sanitarios recomendamos practicar ejercicios o deporte cualquiera que sea el motivo de asistir a la Unidad del Dolor, cualquiera que sea el tipo de dolor que motive su atención en nuestras consultas.

Los ejercicios que podemos practicar para mejorar el dolor son numerosos y variados, pero como regla general recomendamos practicar los que no conllevan impactos. Como ejemplos, andar, marcha nórdica, nadar, aquagym, pilates, yoga, taichí, pedalear sobre una bicicleta estática o una normal... y mejor si lo combinamos con ejercicios de musculación. Lo ideal es asociar ejercicio aeróbico, de resistencia, con ejercicio anaeróbico, de potencia. Sin olvidar el calentamiento y los estiramientos.

## “RECOMENDAMOS PRACTICAR EJERCICIOS QUE NO CONLLEVAN IMPACTOS”

Vale pero, ¿cuál de todos estos es el más adecuado? Nos lo preguntan con frecuencia y la respuesta es simple. Debemos practicar con regularidad un ejercicio o un deporte (o varios, que se complementen) que seamos capaces de realizar, que nos mejore y nos potencie, que en lo posible evite los impactos (como correr, saltar o golpear) y que nos produzca satisfacción, que nos ilusione.

Apliquemos nuestro sentido común y nuestra emotividad para elegir una disciplina que nos ayude a mejorar física y mentalmente.

Porque si no hay ninguna duda que la práctica regular de ejercicio o deporte adaptado a nuestras condiciones y particularidades desarrolla nuestros músculos y alivia el dolor de tendones y articulaciones, tampoco la hay que también modula nuestro cerebro, nuestra mente. Somos capaces de esculpir nuestro cerebro y el ejercicio es una buena herramienta para ello. Mens sana in corpore sano sentenciaban los romanos y tenían razón.

## “MENS SANA IN CORPORE SANO”

¿Cuánto ejercicio debemos hacer para mejorar nuestra salud física y mental? Pues sin olvidar que no cuenta la actividad física propia de nuestra vida diaria, practicar al menos tres horas semanales de un deporte o ejercicio que nos suponga cierto esfuerzo, sería lo adecuado. Insisto, complementándolo con pasear o pedalear y no desplazarse siempre en coche o en ascensor.

Si no tenemos una idea clara de qué deporte elegir o de cómo poner en práctica unas sesiones de entrenamiento, lo que debemos hacer es consultar con los expertos y probar. Mejor hacer ejercicio tutelado, al menos al principio. Afortunadamente las posibilidades actuales son variadas y sin duda podremos encontrar la que nos satisfaga.

## “PARA MANEJAR UNA VIDA CON DOLOR CRONICO DEBEMOS SEGUIR HABITOS SALUDABLES DE SUEÑO, NUTRICION, ENTRENAMIENTO COGNITIVO Y EJERCICIO FISICO. Y SOCIALIZAR”

Como conclusión, para manejar una vida con dolor crónico debemos seguir hábitos saludables de sueño, nutrición, entrenamiento cognitivo y ejercicio físico. Y socializar. Al comienzo del artículo explicamos que el dolor es una experiencia física que nos produce sensaciones y emociones desagradables. Peleamos contra él con deporte y ejercicio físico como herramientas que nos conducen a experiencias con sensaciones y emociones fantásticas.





ORTOPEDIA  
**GASTEIZ**

GABINETE TÉCNICO ORTOPÉDICO

**ORTOPEDIA**

C/ LOS HERRÁN 46 A  
TEL: 945 257 686

**TALLER**

C/ JOSÉ MARDONES 22  
TEL: 945 269 155

zure gaitasunari  
egokituriko  
**KIROLA** egin ezazu



practica **DEPORTE**  
adaptado a  
tu discapacidad

#### **CLUB DEPORTIVO ZUZENAK**

Discapacidad Física.

Baloncesto en silla de ruedas,  
Rugby en silla de ruedas, Parabádminton, Atletismo,  
Paraciclismo, Tiro Olímpico, Motocross, Esquí Alpino,  
Paraecuestre, Escuela de Deporte Adaptado...  
(CAFA) Gabriel de Celaya 15, bajo-945060013  
deportes@zuzenak.com-www.zuzenak.com

#### **ITXAROPENA**

Discapacidad Sensorial.

Goalball, Ajedrez, Natación, Fútbol sala, Montaña...  
Asociación de Personas con Discapacidad Visual de Álava  
Labastida 29, bajo-945289342  
info@itxaropena.es-www.itxaropena.es

#### **ASPACE**

Parálisis Cerebral.

Boccia y Natación.  
Avda. Reina Sofía 100, bajo-945357578  
asociacion@spacealava.org-www.spacealava.org

#### **APDEMA**

Discapacidad Intelectual.

Fútbol sala, Natación  
Asociación de Personas con Discapacidad Intelectual de Álava  
La Paloma 1, bajo-94528966  
direccionocio@apdema.org-www.apdema.org

#### **CLUB DEPORTIVO AUKERA ANIZTASUNA**

Personas con Discapacidad.

Fútbol 7 inclusivo, Pelota-pala adaptada.  
cdaukera2022@gmail.com-639402984



945 060 013  
info@zuzenak.com  
www.zuzenak.com

¿Tienes una discapacidad física?

¿Usas silla de ruedas a diario?

¿Tienes dificultad para andar?

¿Usas algún tipo de prótesis?

MUEVETE Y PRACTICA  
DEPORTE A TU MEDIDA