



World
PT Day
2026

GAIXOTASUN KARDIOBASKULARRAK

Gaixotasun kardiobaskularrak

heriotza-kausa nagusiak dira mundu osoan.

20.5 milioi

bizitza galtzen dira
urtero gaixotasun
kardiobaskularren ondorioz

Mundu osoko **heriotzen**

% 30 gaixotasun
kardiobaskularrek eragiten
dituzte

Horietatik

% 85 bihotzekoek
eta iktusek eragiten
dituzte

Gaixotasun kardiobaskularren
ondoriozko heriotzen **>3/4**
errenta baxuko eta ertaineko
herrialdeetan gertatzen dira

Prebentzioa

Gaixotasun kardiobaskular gehienak prebeni daitezke, jokabideko
eta ingurumeneko arrisku-faktoreei heltzen bazaie:



tabakoa



alkoholaren kontsumo
kaltegarria



dieta osasungaitza
eta obesitatea



aireko kutsadura



Inaktibitate fisikoa

Mundu mailan, **tentsio arterial altua**
da gaixotasun kardiobaskularren
arrisku-faktore nagusia.

Zer dira gaixotasun kardiobaskularrak?

Gaixotasun kardiobaskularra termino orokor bat da **bihotzari eta odol-hodie** eragiten dieten **gaitzak** izendatzeko. Gaitz horien ondorioz, zailagoa izan daiteke odola, oxigenoa eta mantenugaiak gorputzean zehar behar bezala mugitzea.

Denborak aurrera egin ahala, odol-hodiak estutu, zurrundu edo blokeatu egin daitezke, eta bihotzak normalean baino lan handiagoa egin beharko du. Horrek odol-jarioa murriztu dezake organo garrantzitsuetara, hala nola burmuinera, bihotzera edo muskuluetara; eta beste arazo batzuen arriskua handitu egiten du, hala nola bihotzekoena edo iktusena.

Nola lagun dezake fisioterapiak gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzen?

Fisioterapeutak pazienteari arreta ematen dion osasun-taldeko kide dira. Haiei esker:



bihotzeko gaixotasunak izateko arrisku handiagoa duten pertsonak identifikatzen lagun dezakete, hala nola arteria-presio altua, diabetesa edo obesitatea dutenak, edo bizimodu ez-aktiboak daramaten pertsonak, eta pertsona bat zer moduz mugi daitekeen eta ariketa zer moduz egin dezakeen baloratu dezakete



ariketa-programa seguruak eta pertsonalizatuak diseina ditzakete, egoera fisikoa hobetzeko eta bihotzeko gaixotasunen arriskua murrizteko, eta bizimodu osasungarria izateko aldaketak sustatzeko, hala nola aktiboagoak izatea eta pisua kudeatzea



detekzio goiztiarra eta ekintza goiztiarra susta dezakete, osasun-arazo larriak prebenitzeko, eta abisu-seinaleak behatzea eta pazienteak beste arreta mediko batera bideratzea, beharrezkoa denean



Nola lagun diezaieke fisioterapiak gaixotasun kardiobaskularrak dituzten pertsonen?

Fisioterapeuta batek jendeari gaixotasun kardiobaskularrak kudeatzen lagun diezaioke, bihotzeko arazo gehiago izateko aukera murrizteko (adibidez, bihotzekoak) ekintza hauen bidez:

- norbanakoen **arrisku-faktore** nagusiak identifikatzen laguntzea eta bizimodu osasungarria izateko aldaketa iraunkorrak nola egin aholkatzea.
- ariketa-programa egokituak egitea eta pertsonen ariketak egitean izan ditzaketen **beldurrak gainditzeko laguntzea**.
- jendea bihotz-arazoak **prebenitzen** laguntzeko modurik onenetan hezteak.
- egoera fisikoa hobetzea, jendeari **aktibo egoten** eta bizikaltate hobeaz gozatzeko laguntzen.
- aholkuak eta laguntza ematea **norberak bere egoera kudeatzeko** moduei buruz.

Bihotz-osasunerako ariketarik onenak

Gaixotasun kardiobaskularren bat baduzu, edo arriskuan bazaude, bilatu fisioterapeuta baten edo osasun-profesional baten laguntza ariketa berriz edo lehenengo aldiz egiten hasi baino lehen.



Ariketa aerobikoak zure bihotza osasuntsu mantentzen du:

eguneroko jarduerak errazten ditu, eta, beraz, gutxiago nekatzen zara edo gutxiagotan falta zaizu arnasa. Horrez gain, zure umorea hobetu dezake, hobeto lo egiten lagundu, eta bihotzeko arazoak izateko arriskua murriztu.



Erresistentzia-entrenamenduak indarra sortzen du:

indarra lortzen duzun heinean, eguneroko ariketak eta kirola errazago egin ditzakezu, eta ahalegin txikiagoarekin.



Oreka- eta malgutasun-ariketek modu seguruan mugitzen laguntzen dizute:

luzaketei esker, zure muskuluak ez dira zurrundu geratzen, eta horrek errazago mugitzen laguntzen dizu, mina edo lesioa murrizteaz gain. Oreka-ariketek tinko egoten eta erortzeko arriskua murrizten laguntzen dute.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Irailak 8

www.world.physio/wptday