

Butlletí Gerència Territorial

Lleida celebra la 2a edició de la caminada Mou-te per l'MPOC



El passat mes de novembre, amb motiu del Dia Mundial de la Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica (MPOC), la Gerència Territorial Lleida de l'Institut Català de la Salut organitza la segona edició de la caminada Mou-te per l'MPOC, que té com a repte: "Quants metres pots caminar?" i compta amb la col·laboració de l'Ajuntament de Lleida, l'Agència de Salut Pública de Catalunya, el Patronat de Turisme de Lleida, la Diputació de Lleida, Ekke, l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), l'Associació de Vies Respiratòries de Lleida, ASAJA i Plusfresc.

Van participar en la caminada la gerent de les regions sanitàries Lleida i Alt Pirineu i Aran del CatSalut, Divina Farreny, i la tinenta d'alcalde de l'Ajuntament de Lleida, Anna Campos.

L'objectiu d'aquesta iniciativa és sensibilitzar els pacients amb MPOC i la resta de població de la importància de tenir uns bons hàbits, entre els quals destaca l'alimentació saludable i l'activitat física adequada.

El recorregut de la caminada, de 3 km, va començar a la plaça del CAP Cappont a les 10 h amb una classe d'estiraments impartida per tècnics de l'INEFC. Seguidament, es va arribar a la passarel·la passant pel carrer Riu Ebre, des d'on es va continuar pel voltant del riu Segre fins a arribar al pont de les vies del tren, i es va tornar al CAP Cappont.

La caminada oberta tant a malalts diagnosticats d'MPOC com als seus cuidadors principals i a les persones que vulguin caminar per a la conscienciació sobre aquesta malaltia. Cada participant podia decidir quants metres podia caminar, segons el grau d'afectació pulmonar.

La malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC)

L'MPOC és progressiva i dificulta una respiració adequada. Tot i que no es cura, amb el diagnòstic adient, tractament i un estil de vida saludable es pot millorar molt la qualitat de vida dels pacients.

Es produeix quan s'inflamen els bronquis i es destrueixen els envans dels alvèols, que és on es produeix l'intercanvi de gasos entre el medi exterior i l'interior de l'organisme; és a dir, l'oxigen passa a la sang i s'elimina el diòxid de carboni.

Es tracta d'una malaltia que apareix, en un percentatge més alt en persones fumadores. Els estudis científics han demostrat que prop del 15 % de fumadors d'un paquet de cigarrets al dia durant més de 20 anys desenvolupen l'MPOC. Cal que la població conegui quins són els primers símptomes (tos crònica, expectoració i dispnea en caminar o en augmentar l'activitat física), per evitar l'infradiagnòstic que hi ha actualment.

La progressió de la malaltia i les recaigudes comporten un empitjorament considerable en la qualitat de vida de les persones, que poden arribar, amb el pas dels anys, a necessitar tractament d'oxigen a domicili per poder realitzar les activitats de la vida diària.

Butlletí Gerència Territorial

L'MPOC representa la quarta causa de mort al món. A Catalunya és una de les causes més freqüents d'atenció sanitària, especialment a Urgències, per les aguditzacions que es pateixen durant la seva evolució. Es calcula que el 9,2 % de la població major de 40 anys pateix la malaltia i cal destacar que, a diferència d'altres processos crònics, en aquesta malaltia no hi ha hagut un descens de la mortalitat.