

EL HOSPITAL UNIVERSITARIO FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ PARTICIPA DE NUEVO EN MADRID RESPIRA, INICIATIVA DE NEUMOMADRID Y EL AYUNTAMIENTO DE MADRID PARA CONCIENCIAR SOBRE LA SALUD RESPIRATORIA

- La jornada, que consiste en un “pasillo del aire” con una serie de actividades lúdico-formativas, persigue concienciar a la población sobre la importancia y necesidad de cuidar la salud respiratoria y preservar el medio ambiente
- Bajo el nombre “Respira, juega y aprende”, el hospital madrileño patrocina la zona de concienciación, especialmente pensada para que los más pequeños descubran, jugando, por qué es importante cuidar el aire que respiramos y nuestros pulmones; informará sobre programas de ayuda; repartirá materiales informativos; y dispondrá de un concurso en el que poder ganar premios
- También patrocina las paradas “Espirometrías y mediciones de oxígeno en sangre”, donde se mide el nivel de oxígeno en sangre y la capacidad respiratoria mediante espirometrías; y “Vida activa”, zona para medir la capacidad de ejercicio y dar recomendaciones sobre la actividad física como estilo de vida



En un ejemplo más de su compromiso con la promoción de la salud y el cuidado del medioambiente, el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz colabora de nuevo este año con Madrid Respira, una iniciativa de la Sociedad Madrileña de Neumología y Cirugía Torácica (Neumomadrid) y el Ayuntamiento de Madrid que se celebró el sábado en distintos puntos de los Jardines del Buen Retiro.

Los objetivos de esta acción son “concienciar a la población sobre la importancia y necesidad de cuidar la salud respiratoria y preservar el medio ambiente; promover los hábitos sostenibles en la población y su impacto medioambiental; e informar sobre la importancia de calidad del aire en la salud respiratoria”, explica el Dr. Felipe Villar, jefe

asociado del Servicio de Neumología del hospital madrileño, señalando que, a través de un recorrido por el citado parque, se ofrecerá “un acto divulgativo, educativo y sostenible, se realizará una llamada a la acción y se podrá disfrutar de una actividad lúdica, divertida y familiar”.

La jornada, que lleva por lema “Una llamada a la acción sobre la importancia de la salud respiratoria”, consiste en un “pasillo de aire” por el Retiro -con acceso por la “Puerta de Madrid” del parque-, con una serie de actividades lúdico-formativas en las que los asistentes participaron de 11:00h a 14:00h, y de 16:00h a 19:00h, y donde consiguieron una camiseta u otros obsequios conmemorativos del evento.

“Respira, juega y aprende”, “Espirometrías y mediciones de oxígeno” y “Vida activa”

En el caso concreto de la Fundación Jiménez Díaz, y bajo el nombre “Respira, juega y aprende”, el hospital patrocina la zona de concienciación sobre tabaquismo y contaminación del aire y cambio climático en general, especialmente pensada para que los más pequeños descubran, jugando, por qué es importante cuidar el aire que respiramos y nuestros pulmones.

Para ello, y con la colaboración de GSK y la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), se habilitará un espacio de pintacaras y un taller de creación de molinillos de papel donde, a través del juego y el uso del color, se trabajarán de forma lúdica conceptos relacionados con el aire, la respiración y la salud respiratoria.

El centro hospitalario también patrocina la paradas “Espirometrías y mediciones de oxígeno en sangre”, en la que se mide el nivel oxígeno en sangre y la capacidad respiratoria mediante espirometrías, además de dar consejos médicos sobre salud respiratoria a fin de concienciar a la población de la detección temprana de la EPOC y otra enfermedades; y “Vida activa”, una zona para medir nuestra capacidad de ejercicio a través de un circuito con una portería y una canasta, y ofrecer recomendaciones sobre la actividad física y la fisioterapia como estilo de vida.

La Fundación Jiménez Díaz colabora, además, en otra de las cuatro paradas del circuito: la “Oxineta”, una furgoneta habilitada como consulta y dotada con diferentes dispositivos, cuyo uso explicarán los neumólogos, quienes también informarán sobre la higiene del sueño, y desde la que se organizarán también una serie de miniconciertos.

El Dr. Villar invita a toda la población a participar en la iniciativa: “A través de una serie de actividades didácticas, pero también divertidas, queremos que los ciudadanos se sientan involucrados en la prevención de las enfermedades respiratorias y, para ello, ofreceremos información, formación y concienciación relacionadas con medidas que eviten la aparición o la agudización de las patologías de las vías respiratorias”.

Programa MAS+, Medio Ambiente y Salud

La participación de la Fundación Jiménez Díaz en esta iniciativa es una muestra más de su compromiso con el cuidado del medioambiente y la reducción de la huella de carbono, en el marco del cual en 2020 se adhirió a la declaración de emergencia climática para concienciar de la necesidad de poner en marcha un modelo sostenible y con amplia repercusión que ayude a disminuir la huella de carbono, y que concretó con su particular aportación: la puesta en marcha del programa MAS+, Medio Ambiente y Salud.

Dirigido a diseñar y desarrollar iniciativas en distintos ámbitos de la actividad del hospital para la reducir el impacto sobre el medioambiente generado por la asistencia sanitaria, el proyecto abarca desde la implementación de sistemas sostenibles de energía y mejoras en el uso de gases anestésicos e inhaladores, hasta la aplicación de protocolos de reciclado y esfuerzos en investigación, concienciación, comunicación y promoción de la digitalización.

“Esta declaración por parte del hospital supone, por un lado, el reconocimiento de que el cambio climático afecta a la salud de la población y, por otro, un acto de responsabilidad, tanto de la institución como de su personal, para ser los primeros en abogar y contribuir a mejorar el cambio climático y así proteger la salud de nuestros pacientes”, explica el Dr. Villar, principal promotor de la iniciativa.

Prevalencia de las enfermedades respiratorias

La prevalencia de las patologías relacionadas con las vías respiratorias es cada vez mayor, y los expertos consideran que un mejor conocimiento de los factores de riesgo puede prevenir la aparición y evolución de las mismas. Entre los principales consejos de los neumólogos, destacan la realización de ejercicio físico, evitar el tabaco, seguir una dieta adecuada y mantener unos buenos hábitos de sueño. Igualmente, recomiendan la vacunación y cuidar la calidad del aire.

En este sentido, el Dr. Villar apunta a “la contaminación del aire y el cambio climático” como uno de los principales riesgos medioambientales para la salud de la población.

Las patologías agudas más frecuentes son la bronquitis y la neumonía, y entre las más graves destaca el cáncer de pulmón. Otras dolencias, como el asma o la EPOC, afectan de forma muy directa a la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores. “Estas patologías condicionan la vida de quienes las sufren. El hecho de mantener unos hábitos saludables y medidas de prevención supone un mejor control de esas enfermedades crónicas ya existentes”, apostilla.