

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,  
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E  
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

**SALUD**

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO  
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## La guía navarra de paseos para pacientes con EPOC, seleccionada de nuevo por el Ministerio de Sanidad como modelo de referencia

*El Servicio de Neumología del CHN presenta el proyecto en el VII Taller de Buenas Prácticas del Sistema Nacional de Salud*

Viernes, 24 de noviembre de 2017

La 'Guía de Paseos para pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)', elaborada por profesionales del Complejo Hospitalario de Navarra (CHN) en colaboración con la Universidad Pública de Navarra (UPNA), ha sido seleccionada para participar en el VII Taller de Buenas Prácticas del Sistema Nacional de Salud, que ha tenido lugar este jueves en la sede del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en Madrid.



Editada por Salud una guía de paseos para pacientes EPOC.

Esta jornada está orientada a la formación de profesionales de los servicios sanitarios que desempeñan una labor asistencial o de gestión vinculada al tratamiento de enfermedades crónicas como la cardiopatía isquémica, diabetes, enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas y EPOC.

Con su selección para ser expuesta en este foro, la guía añade un nuevo reconocimiento como material de referencia para fomentar la actividad física en pacientes con EPOC. Se suma a la distinción que ya obtuvo en 2015, al ser [designada como buena práctica](#) en el marco de la estrategia estatal ante el EPOC, y al accesit [otorgado por la Fundación Ad Qualitatem en 2016](#), en la convocatoria para reconocer proyectos comprometidos con la Calidad, Sostenibilidad e Innovación en el Sector Sociosanitario de 2016.

La doctora Pilar Cebollero, jefa de la sección de Actividad Ambulatoria del Servicio de Neumología, ha sido la encargada de presentar en Madrid el proyecto navarro, promovido también por el doctor Javier Hueto, jefe de este servicio, y Alazne Antón, profesora del departamento de Ciencias de la Salud de la UPNA.

La guía propone a los y las pacientes con EPOC un total de 80 paseos en los principales parques de Pamplona, Burlada, Sarriguren,

Barañáin, Ansoáin y Noáin, Zizur Mayor y Estella, clasificados en cinco niveles de dificultad, con el objetivo de adaptarlos al grado de afectación de cada persona. Para valorar la dificultad se tienen en cuenta la edad, el estado nutricional, la presencia de cardiopatía y el nivel de entrenamiento previo. Incluye consejos para pacientes y profesionales.

Cada una de las rutas se completa con información relativa a las líneas de transporte urbano para llegar, la orografía del recorrido o la presencia de bancos, fuentes o distintos servicios públicos. Dispone de una [versión web](#) y una aplicación de móvil para iOS y Android gratuita, que permite realizar un registro de los recorridos realizados y facilita así el seguimiento médico.

### **Un paseo diario reduce un 20% la mortalidad**

La EPOC es una enfermedad pulmonar crónica caracterizada por la dificultad para respirar, la sensación de ahogo (disnea), tos y expectoración. Los síntomas de la enfermedad empeoran gradualmente y la disnea, que es persistente y al principio se asocia al esfuerzo, aumenta con el tiempo hasta aparecer en reposo. Es una enfermedad que no siempre se llega a diagnosticar y puede ser mortal. La causa principal es el tabaquismo.

En Navarra hay registrados cerca de 12.000 pacientes con EPOC, con una media de 68 años. Se calcula que un paseo diario de media hora puede reducir en torno a un 20% el riesgo de mortalidad en estas personas, de ahí que el ejercicio físico se considere una de los aspectos más importantes en su tratamiento.

Con esta guía, el Servicio de Neumología busca frenar la tendencia al sedentarismo que suelen tener estos pacientes, debido a la obstrucción bronquial que sufren y a las dificultades respiratorias asociadas a ella, que en algunos casos requieren de respiración asistida. Según datos aportados por el Servicio de Neumología, un tercio los afectados no hace ninguna actividad física y solo tres de cada diez realizarían