

# ONGIZATE GEHIGARRIA



# "Prebentzioa babesleku ezinbestekoa da gainezka bizi garen garaiotan"

ALVARO PEÑARANDA GARCIA DURANGO HORTZ KLINIKA

Peñarandak aho osasunaren ikuspegi integrala eskaintzen die herritarrei Durango Hertz Klinikari. Zazpi urteotan bezeroek emandako konfiantza eskertu du

**Ekaitz Herrera** DURANGO

Haginak, hortzoia, haginkadaren forma, mingaina, aho baruko ehunak... gutxi gorabehera horiek izan daitezke dentista baten lan arlo nagusiak, baina Alvaro Peñaranda hortik urrutirago doa. Durango hagin klinikako arduradunak gure bizi ohituren erakusleiho legez ulertzen du ahoa, eta, horregaitik, era integralean artatzen du bere klinikara doan bezeroa. Aho osasuna zaintzeko modurik onena gure bizi ohiturak zaintzea dela aldarrikatzen du.

**Dentista legez aurkeztuko zintuzket irakurleen aurrean, baina iruditzen zait definizio hori motz geratu daitekeela. Zelan definituko zenuke zure burua?**

Dentista naiz, aho patologietan espezializatutako dentista. Eta egunerokotasunean kirurgia eta aho inguruak birsortzeko lanak egiten ditut gehienbat. Baina, beharbada, honako honetako definitu dezake hobeto nire eginkizuna: jendeari haginak mantentzen eta bizi kalitatea irabazten laguntzen diot, abiapuntu legez ahoa erabilita.

**Konbentzitu nauzu, definizio osatuagoa deritzot horri.**

Izan ere, herritarren ahoa zaintzea da nire lana, baina iruditzen zait hortik haragoko balio erantsi bat eskaintzen dudala: jendeari gertatzen zaiona ulertarazten ahalegintzen naiz, dena bizi ohiturekin lotuta dagoela ikusi dezaten.

**Ahoak gure bizimodu ohituren berri eman dezake?**

Ahoa gure digestio aparatuen hasiera da, eta horrela ulertu behar dugu bere garrantzia. Pentsa, gure neuronen %80 hesteetan dago. Horregaitik, sabelean ara-

zoren bat dagoenean, handituta-edo dagoenean, konplikatu izaten da berehalako neurriak hartzea. Batzuek honako hau esaten didate: "Asko zaintzen dut neure burua", baina gero eurekin berbetan hasten naiz eta...

**...eta ez zara iritzi berekoa.**

Horregaitik ahalegintzen naiz kontzientzia handitzen, sinetsita nagoelako gure osasuna gure jarreraren ondorio dela. Dakizkidan ontasun guztiak partekatzen ahalegintzen naiz, azken finean, kontzientzia handitzeko eta medikuntzak eta medikuntza osagarriak eskaini dezaketena dena era integral batean eskaintzeko.

**Adibideren bat ipini dezakezu?**

Patologiaren ezagutza eta esperientzia klinikoa berebizikoak dira diagnostiko goiztiar baterako. Adibidez, lesio bat badago eta lesio hori autoimmunea bada, funtsezkoa da diagnostiko goiztiarra egitea, erregistro fotografikoa egitea eta autozaintzarako irizpideak ematea. Izan ere, lesiorik onena desagertzen dena da, ez kontrolatzen dena. Ez dago osasun arazorik bizi estiloko pautak aldatuta hobetzen ez denik.

**Eta hori guzti hori zelan azalera-tzen da ahoan?**



Alvaro Peñarandak Durangoko Artekalen du hertz klinika

**Ainara Urreta Jainaga**

Oinetako patologiak  
Oinaren azterketa biomekanikoa  
Neurrira egindako plantilak

Herriko gudarien kalea, 10 behea  
DURANGO  
Tel.: 946 215 404

**URALDE**  
HORTZ KLINIKA

Uralde 1, behea  
48215, IURRETA, Bizkaia

667 097 575 · 946 550 055  
info@klinikauralde.com  
www.klinikauralde.com

**ZAINDU HAGIN KLINIKA**  
Odontologia orokorra eta espezialitateak

Umeentzako odontologia • Ortodontzia (P.A.D.I. programa)  
Implanteak • Periodontzia • Aho-estetika • Protesiak • etab.

Mari Tere Zamalloa Juaristi  
Periodontzia espezializatua • Col.1005

Ferialeku, 1 • Abadiño  
Tel.: 94 465 73 42

**clínica dental hortz klinika**  
b. unamunzaga e. etxebarría

ODONTOLOGIA OROKORRA • INPLANTOLOGIA • KIRURGIA • ORTODONTZIA OHIKOA (DAMON) • ETA IKUSEZINA • ODONTOPEDIATRIA • PADI • HORTZETAKO ESTETIKA • HORTZETAKO ESKANERRA (ITERO ETA CBCT)

{ Muruetatorre, 2C blokea, behea - 48200 Durango }  
Tel.: 946 819 951 - Mug.: 717 194 454  
uecdental@gmail.com

RPS: 145-13



Ahoan gorputzeko beste edozein ataletan baino lehenago agertzen dira zantzuak. Horrenbestez, ahoan ageri direnei baliorik ematen ez badiegu, lesio txiki horiek diagnostikatzen ez baditugu, denboragaz gorputzeko beste punturen batean irtengo dira. Beti esaten dut hortzak gure lan arloaren %10 direla. Horrenbestez, zergaitik deitzen digute *dentista*? Ba, hain zuzen ere, hortzak konpontzen lan egin dugulako beti. Zer gertatuko litzateke intentsitate honegaz gure bizitza, aisia, atsenda, kudeatu barik jarraitzen badugu? Ba geroago eta lan gehiago izango genukeela. Horregaitik, jendeari ikuspegi berri bat eskaini behar horretan sinesten dut, kontzientzia bat sortze horretan. Harmonia eskaini behar diogu herritarrari, bere bizimoduak errespetatuta, eta, jakina, ilusioa eta itxaropena eskainita. Horrek

**"Mundu digitalean bizita, gure pultsioek errealismoa galdu dutela dirudi"**

ariketa sanitario bat egitea eskatzen digu egunero, denok gaudelako geroago eta nekatuago egunetik egunera. Gainezka bizi gara. Alde horretatik, prebentzioa babesleku ezinbestekoa da. Osasuna erronka handia zen lehen, eta gaur egun erronka handiagoa da.

**Gainezka bizi garelako diozu. Horren zantzurik ere ikusten duzu hemen?** Osasunaren galera bizi dugu, eta joera hori agerikoagoa da belaunaldi gazteetan. Aurrekoan, hona etorritako gazte batek esan zidan bere burua zaintzen zuela, baina okelarrik, arrainik, frutarik eta berdurarik jaten ote zuen galdetu nionean, ez zuela apenas jaten esan zidan. Halakoetan konturatzen zara ezer aldatu barik mantendu gura dugula gure bizimoduak. Eta hori ez da eskolan ikasten, etxean baino. Azken finean, osasunaren galera honek etikaren galera bategaz du lotura, batuta doaz. Izan ere, gaur egun atsegin dugun eta gustuko dugun horretan mantendu behar dugu etengabe. Dopamina putzu batean. Eta, jakina, gurea minari loturiko ogibidea denez eta herritarrek mina saihestu

gura dutenez, jendeak saihestu egiten gaitu dentistok. Gure lana jendeari akonpainamendu hori egitea da, bere bizimoduak errespetatuta, kontzientzia hartzen laguntzea.

**Elikaduraz harago, ariketa fisikoa, bizimodu sedentarioa... horiek ere islatzen dira ahoan?**

Bai. Geroago eta adin goiztiaragoetan, gainera. Zer dabil gertatzen? Ahoa oso organo aktiboa da, mugitzen dugun organo bakarrenerarikoa, eta gorputzean aktibitate hori ez badago, hori guztia ahoan islatzen da. Gauza bigunak bakarrik jaten hasi gara. Jada ez dugu mastekatzen. Dena da biguna, dena samurra. Eta horri guztia iri sortu zaizkigun *konplexuak* gehitu behar zaizkio. Sare sozialetan erakusten ditugun ezagarrak gura ditugu. Estetika arloko esaldirik erabiliena "Nire *feedeko* irudi horren antza izan gura dut" da gaur egun. Bitxia da bizi dugun unea: mundu digitalean bizita, gure pultsioek errealismoa galdu dute. Maita dezagun geure burua garen moduan. Bizitza bat eta bakarra dugu, eta, beraz, erreparatu diezaiozun testuinguru horri.

inika.



**DURANGO**  
Clinica dental - Horts klinika

**ODONTOLOGIA INTEGRATIBOA**  
Ahotik lortu zure osasuna

Artekale, 37 DURANGO  
Tel.: 94 604 14 76 · gerencia@clinicadentaldurango.com  
www.clinicadentaldurango.com



R.P.S.172/06

**PODOLOGOIA**  
*Minerva Olmedo*

- HIPERKERATOSIA (oinetako gogorguneak)
- AZAZKALETAKO ARAZOAK ETA ABAR
- MIAKETA BIOMEKANIKOA
- POSTUROLOGIA
- OIN DIABETIKOIA
- OIN-ZOLARAKO EUSKARRIAK (barne-zolak)

**ORDUA ESKATU BEHAR DA LEHENAGO**

Txabdieta kalea, etxeba 2 (Sarrera Juan M Altuna kaletik)  
Tel: 94 620 13 61 DURANGO - Mugikorra: 607 410 562  
molmedor@gmail.com · www.mipodologo.com

R.P.S.172/06 CoL77



**MENDI** FISIOTERAPIA & OSTEOPATIA

- GAREZURREKO, ERRAIETAKO ETA PEDIATRIAKO OSTEOPATIA.
- ARNAS FISIOTERAPIA ETA FISIOTERAPIA KARDIOBASKULARRA PEDIATRIAN ETA NEUROLOGIAN.
- DRAINATZE LINFATIKOIA ETA ZAINETAKOIA.
- ERREHABILITAZIOA

IKER GARAMENDI BURUAGA  
Kurutzaga kalea 15 behea  
DURANGO

94 603 21 17 / 688 64 44 07  
info@mendifisioterapia.com  
www.mendifisioterapia.com

R.P.S. 96/16 CoL1080



*Zure irribarrea.  
gure helburua*



**LEIRE QUESADA IZA**  
horts klinika

Kanpatorrosteta 5 Bajo, Durango  
944651845 / 688732990  
www.leirequesada.com

# "Taldean korrika egin gura duen edonor da ongi etorria Bizi Korrika Taldera"

MIKEL ARROITAONANDIA MANSILLA BIZI KORRIKA TALDEKO ARDURADUNA

**Maialen Zuazubiskar** DURANGO

Mikel Arroitaonandia zaldibartarrak korrika egitea bizi du, kirola egitea bizi du. Eta bere afizio hori transmititzeko eta korrika egiteko grina hori pizteko, Bizi Korrika Taldea sortu du. **Urri amaieran proiektu berri bat martxan ipini zenuen, Bizi Korrika Taldea. Zer dela eta erabaki zenuen hau sortzea?**

Lehiaketetatik kanpora Durango falta bat zegoela igarri genuen eta talde bat sortu gura nuen, korrika eginda gozatzeko. Ondo pasatzeko taldea da eta edonork du lekua hemen, hasiberriek zein korrika lehendik dabiltzanek. Korrika egiteko leku segurua bat sortu gura nuen.

Sarritan, erresistentziako kirolean, ohituta gaude bakoitzak bere kabuz entrenatzera, bakar-kaldu lan handia egitera. Baina ez gaude ohituta taldean joatera,

berriketan ibili eta momentuaz disfrutatzen. Eta Bizi Korrika Taldea horretarako gunea da, lagunekin joan, jendea ezagutu eta korrika egiteko gunea.

**Beraz, diozunez, taldean denentzat dago lekua.**

Bai, talde zabala da eta gura duena etorri daiteke gure artera. Taldean korrika egin gura duen edonor da ongi etorria Bizi Korrika Taldera. Badago jendea mañila handia duena eta badaude hasi berriak ere. Taldea egokitu egiten da eta astiroen doanaren erritmora joaten gara; inongo arazorik barik moldatzen gara. Izan ere, horixe da helburua, astiroen doana ere eroso sentitzea gure artean. Taldeko partaide izateko ez da mañila zehatzik behar. **Taldean korrika egiteaz gainera, egun batzuetan entrenamendu espezifikoa ere egiten duzue, serieak, eskaileretan gora eta behera...**

Bai, astelehen batzuetan Astolarraino lasai-lasai joaten gara eta gero serieak egiten ditugu bertan. Hori bakoitzaren erritmora moldatzen ditugu, eta gero denok elkarregaz bueltatzen gara. Eta bai, eskaileretan ere egiten ditugu saio batzuk. **Taldeko parte izan gura badut, nora jo dezaket?**

Astelehenetan elkartzeko gara, 19:00etan, Santa Anan. Ez da inon izena eman behar eta ez da ezer ordaindu behar, etorri eta listo. Ni apur bat lehenago joaten ahalegintzen naiz, lehenengo datozenei harrera egiteko batez ere. Normalean, jendea beldur apur batez etortzen da eta kostatu egiten zaie pauso hori ematea. Komentatzen dutenagaitik, askotan lotsagaitik edo beldurragaitik ez dira etortzen. Baliteke izatea taldean korrika egiteko mañila nahikorik



Mikel Arroitaonandia behean, eskuman bigarrena.

ez dutela uste dutelako, baina daudela lasai, erritmo guztieta-egokitzen gara eta. Hori bai, behin pausoa emanda, jendea berriro etortzen da.

**Dagoeneko hile batzuk joan dira proiektua martxan ipini zenuenetik. Zelako balorazioa egiten duzue orokorrean?**

Balorazio positiboa, batez ere jendea animatu egiten delako eta behin baino gehiagotan datorre-

lako. Normalean, 10-15 lagun elkartzeko gara astelehenero, eta kopuru polita dela esango nuke. Gainera, badago modu hoberik astelehenero? Normalean, astelehenetan nagituta egoten gara, asteari egiteko gogo gutxigaz, baina korrika egitera joanda, barre batzuk egin, ondo pasatu eta indarberrituta eta ezin gurturago bueltatzen gara etxera. Ezin daiteke gehiagorik eskatu.

**XARMA**  
Fisioterapia eta Osteopatia  
Martine Usabel Lizundia

**INDAR ARIKETAK**  
ARIKETA TERAPEUTIKOAK  
HIPOPRESIBOAK  
HAURDUNALDI KLASEAK  
Eskaintzen dira

☎ 673 589 190  
@xarmafisioterapia  
✉ fisioterapiaxarma@gmail.com  
📍 Trañabarren 27,  
Traña-Matiena, Abadiño

**pablo zubizarreta**  
fisioterapia & osteopatia

Muruetatorre, 2D - 48200 Durango  
pzubizarreta@gmail.com  
Tel.: 946 550 049 / 695 784 963

RPS-57/16

**HOBETU**  
Fisioterapia & Podología

**EKOGRAFIKAK ETA INDIBA BIDEZKO TRATAMENDUAK**  
P/ info@hobetu.es · T/ 946 582 444  
K/ Buzkantz kalea, 2 · 48230 Elorrio  
www.hobetu.es

📍 📱 📧  
📱 📱 📧

RPS 156/17

**UGATZ**  
UMEAREN GARAPENERAKO LAGUNTZA ZENTROA

**ARRETA GOIZTIARRA / PSIKOMOTRIZITATEA**  
**FISIOTERAPIA PEDIATRIKOA / LOGOPEDIA**  
**PSIKOLOGIA / PSIKOPEDAGOGIA**  
**TERAPIA OKUPAZIONALA**

☎ 944 668 370 📱 615 782 090 ✉ ugatz@hotmail.es  
Juan de Olazarán, 1 - Durango  
📱 ugatz\_zentroa