

Se celebra el próximo sábado 8 de octubre en los Jardines del Buen Retiro

Madrid Respira, una iniciativa de Neumomadrid para concienciar a la población respecto a la prevención en salud respiratoria

- *Esta jornada cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid y el patrocinio de GSK, Oximesa, Fundación Jiménez Díaz y el Grupo SANED*
- *El principal objetivo es divulgar entre la población general la importancia y el conocimiento de una buena salud respiratoria*
- *La jornada consiste en un circuito por el Retiro con una serie de actividades lúdico-formativas*
- *Los participantes podrán medir su capacidad respiratoria o conocer medida de prevención de enfermedades respiratorias*

Madrid, 3 de octubre de 2022. Madrid Respira, una iniciativa de la **Sociedad Madrileña de Neumología y Cirugía Torácica (Neumomadrid)** y el **Ayuntamiento de Madrid**, con el patrocinio de **GSK, Oximesa, Fundación Jiménez Díaz** y el **Grupo SANED**, se celebra el próximo sábado **8 de octubre** en los **Jardines del Buen Retiro (Madrid)** de 11 a 14 horas y de 16 a 19 horas. Su objetivo es “divulgar entre la población general la importancia y el conocimiento de tener una buena salud respiratoria en un ambiente de aire puro como el parque del Retiro”. Son palabras del **Dr. Felipe Villar**, vicepresidente de Neumomadrid y jefe asociado del Servicio de Neumología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz-Quirónsalud de Madrid.

Dicho doctor también recalca el concepto de “prevención” en el ámbito de la salud respiratoria. “Es habitual hablar del diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades relacionadas con los pulmones y las vías respiratorias, pero

también debemos dar a la población las herramientas necesarias para evitarlas”, comenta.

Circuito por el Retiro

La jornada consiste en un circuito por el Retiro con una serie de actividades lúdico-formativas. En la salida, los participantes recibirán un ‘pasaporte’ para ir cumplimentando a medida que avanzan en el recorrido. Por ejemplo, los asistentes tendrán la posibilidad de **realizar una espirometría** u otras pruebas para conocer el volumen y el ritmo del flujo de aire dentro de sus pulmones. También habrá **espacios sobre nutrición y ejercicio**, donde se ofrecerá información relacionada con los alimentos y la actividad física, además de una **burbuja** donde se darán a conocer otros elementos saludables.

En otro punto del Parque del Retiro se habilitará la **‘Zona de concienciación sobre el hábito tabáquico y contaminación’**, con diversos materiales educativos. En la ruta también se colocará un ‘Atril interactivo’, con un concurso de preguntas y respuestas, y la posibilidad de llevarse diversos premios. Además, los participantes podrán visitar **una furgoneta que simula una consulta**.

Participación de la población

Los impulsores de Madrid Respira invitan a toda la población a participar en los actos organizados el sábado 8 de octubre. “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**”, comenta el especialista. “Para ello, debemos ofrecerles información, formación y concienciación relacionadas con medidas que eviten la aparición o la agudización de las patologías de las vías respiratorias”, añade.

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 este tipo de patologías. 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, Felipe Villar apunta a **“la contaminación del aire”** como uno de los principales riesgos medioambientales para la salud. “La salud respiratoria de la población a corto y largo plazo mejorará si conseguimos reducir los niveles de contaminación del aire”, señala. Se calcula que el 26% de la población respiró aire contaminado durante 2021.

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 enfermedad pulmonar obstructiva crónica (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”.

A través de Madrid Respira, los neumólogos quieren dar a los ciudadanos “las herramientas necesarias para que puedan mantener una buena salud respiratoria y prevenir enfermedades”, como dice el Dr. Villar. Además, todas estas medidas también contribuyen a mantener un buen estado general, ya que evitan la aparición de patologías cardiovasculares, neurológicas, mentales, renales, etc.

Esta jornada cuenta también con la colaboración de **Healthing, Essenzial, Sibelmed, la Federación Española de Baloncesto, la Federación Española de Balonmano, y el Instituto Español de Mediación Deportiva y Pacificación**.