

HAURDUNALDIA ETA MENDIA - Zuriñe Foronda Rojo (EMF)



Zuriñe Forondak, Euskal Mendizale Federazioaren Aholkularitza Medikoko Koordinatzaileak, haurdunaldiari eta mendiko arriskuei buruz egindako galderei erantzun die.

Kaixo, Luisa, haurdun dagoen emakumeari eta mendiari buruzko zure galderei erantzutera natorkizu berriro ere. Hasteko, bidali nizuen [artikuluaren](#) azken zatian dago informazioa, baina ulertzen dut dena ez dela argigarria izango, eta, beraz, laburtzen eta nire zenbait ideia ematen saiatuko naiz, ea zer iruditzen zaizuen.

Nire ikuspuntutik, mendian ibiltzeko orduan haurdunaldiak emakume batengan duen eragina emakume batengan eguneroko bizitzan duenaren berdina da oro har, kasu bakoitzaren ezaugarriak kontuan hartuta, betiere. Nire ustez, ezin da orokortu, askotariko jarduerak egiten dituzten emakumeen bizitzan haurdunaldiak mota askotako eraginak izan baititzake, eta gauza bera gertatzen baita emakume mendizale baten kasuan ere. Hau da, haurdunaldia arazorik gabe igaro daiteke, edo zeharo konplika daiteke, mendiko jarduerak egin edo ez egin.

Bestalde, eta arriskurik gabe eskalatu daitekeen jakiteko egin diguzun galderari dagokionez, garrantzitsua da gogoratzea inoiz ezin dela arriskurik gabe eskalatu, haurdun egon edo ez; eskalada eta mendiko jarduerak, izatez, jarduera arriskutsuak dira, eta askotariko faktoreen mende daude, kontrolatu ezin direnak horietako asko eta asko.

Mendian ibili ohi den emakume batek ahal duen neurrian saihestu ditzakeen arrisku gehienak saihestu nahi baditu, egin ohi duen ariketa baino intentsitate baxuagoko ariketa egitea planteatu behar du, ezagutzen dituen inguruetan eta herritik gertu, behar izanez gero laguntza espezializatua lortzeko, baldintza klimatologiko onetan ibiltzeko eta ahalik eta baliabide erosoena izateko.

Ikusten duzunez, arriskuak saihesteak mendiko jarduera teknikoa ere nahikoa mugatzen du oro har. Baina, nola ez, jarduera errazagoak egiten ere asko goza daiteke, mendi-ibiletan, esaterako. Mendiko jardueraren ezaugarrietako bat zenbait arrisku onartzea eta helmugei uko egiten eta helburuei lehentasuna ematen jakitea da. Beraz, hauxe da egin beharko genukeen lehenengo galdera: zer da garrantzitsuagoa niretzat, nire jarduera edo nire haurdunaldia? Eta ondoren, berriz, honako hau: prestatuta nago konplikazio txarrena onartzeko, baldin eta gertatzen bada eta egin nahi dudan jarduerarekin lotuta badago?

Xehetasun horiek kontuan hartuta, eta jakinda emakumearentzat haurdunaldia egoera fisiologiko desberdina dela baina ez patologikoa, garrantzitsua da nire ustez egoera horretan ematen diren aldaketak kontuan hartzea, eta gure jarduera aldaketa horietara egokitzea; hau da, "menditik kanpoko" eguneroko jardueran egingo dugun gauza bera egitea.

Kontuan hartu beharko dugu behar energetikoak gehitu egingo direla, eta baita gastu energetikoa ere pertsona horrentzat. Gure zirkulazio-sistema beste izaki batekin partekatu behar dugu, eta, beraz, gure bihotz-maiztasuna igo egingo da atsedenean nahiz jardunean (bihotz-gastu handiagoa). Oxigeno-eskaria ere handiagoa izango da, eta, horretarako, arnas maiztasuna handituko da. Gure organismoaren jokabidea aldaraziko duten aldaketa hormonalak ere gertatuko dira, eta abdomen barruko presioa handituko da; gure erraiek birbanatu eta egoera berrira egokitu beharko dute, eta beheko gorputz-adarren itzulera benosoa zaildu egingo da. Gainera, jarrera batzuk deserosoagoak izatera iritsiko dira. Eta, horrez gain, pisua eta bolumena ere handiagoak izango dira, eta egoera horretara egokitu eta ohitu egin beharko da.

Haurdunaldian, hiru etapa bereizten dira, eta horietan kontuan hartu beharreko faktoreek garrantzi desberdina dute.

Lehenengo hiruhilekoan, garrantzitsua da kontuan hartzea mutazio genetikoak gertatzeko eta enbrioiaren eta plazentaren ezarpenean konplikazioak izateko arriskua; ezin izango ditugu hainbat eta hainbat sendagai hartu, eta neurriak hartu beharko ditugu, gaixotasun infekziosorik ez harrapatzeko (katarroak, beherakoak, gernuko infekzioa edota beste infekzio larriago batzuk, pneumonia, hepatitisa, malaria eta mota guztietako gaixotasun tropikalak, esaterako). Denok dakigu mendiko zenbait lekutan, baldintza higienikoek, eta baita baldintza meteorologikoek ere, arriskua areagotu dezaketela. Hiru hilabete horietan, gerta daiteke atsedean hartu beharra izatea umetokiko odol-galerak direla-eta. Bestalde, goragaleak nahiz okadak eta elikadura-ohituren aldaketa ere ez dira mendian jasateko errazak. Baldintza kaltegarriak ez duen (mendi-ibilia) ingurumen batean ariketa aerobiko moderatua egitea (ibiltzea) onuragarria izan daiteke, eta organismoari egokitzen lagundu diezaioke.

Bigarren hiruhilekoan, haurdunaldia egonkorragoa da oro har; gure organismoa egokitzen doa egoera berrira, eta lehenengo hiruhilekoan arazorik izan ez badugu eta kontrolak normalak izan badira, egin ohi dugun jarduera fisikoa egiteko aukera izango dugu, baldintzak zorrotzagoak direla kontuan hartuta eta muturreko egoerak eta intentsitate altuko ariketak saihestuz, betiere; beraz, lehiaketa, hasiera batean, ez da gomendagarria, baldin eta sendagileak jarraipen zorrotz bat egiten ez badu.

Altitudeak oxigenoa hartzeko aukera murrizten du; aireztapena eta bihotz-gastua gehituz konpon daiteke hori, baina umetokiko arteriaren zirkulazioan ere eragina du, eta horren ondorioz, baliteke fetuari ere oxigeno gutxiago iristea. Gure muskuluetakoa odolaren irrigazioa eta umetokiko eta plazentako zirkulazioa lehia has daitezke, batez ere ariketa bizia egiten badugu.

Horregatik, emakumea erretzailea ez den kasuetan, 2.500 metrotik behera ariketa sakonik egin gabe denbora batez egoteak (orduak edo egun bat) oso arrisku gutxi du haurdunaldirako edo bigarren hiruhilekoan konplikazioak sorrarazteko. Baina, gainerako kasuetan, ezin da zehaztu. Dena den, altitudean jarduera fisikoa egin nahi bada, konfiantzazko mediku batek kontrol zorrotza egitea gomendatuko nuke, eta altitudean egotea kaltegarritzat jotzeko moduko faktore izan daitezkeenak eta egoera larritu dezaketenak hautematea.

Hirugarren hiruhilekoan, aldaketa fisikoak eta morfologikoak bistakoak dira jada, pisu eta bolumen handiagoak ditugu, eta gure gorputzaren grabitate-zentroa ere aldatu egingo da; beraz, kontuan hartu beharreko faktorea izango da hori gure jardueretan. Mugimenduan kontrol handia izatea eskatzen duten jarduerak eta zehaztasun tekniko handikoak saihestu beharko liriateke; eskalada eta eskia, esaterako. Lotailuek ere laxotasun handiago dute, eta pisua irabazita eta grabitate-zentroa aldatuta, istripuak eta lesioak izateko aukera gehiago daude.

Laburbilduz, mendiko ohiko jardueraz goza dezakegu haurdunaldian, jarduera bera izatez jarduera arriskutsua dela, gure organismoak egokitzapen bat behar duela eta organismo horrekin zorrotzegi ezin dugula jokatu kontuan hartuta. Mendian intentsitate handiko jarduera egin ohi badugu eta horrela egiten jarraitu nahi badugu, zehatz-mehatz kontrolatu beharko dugu gure haurdunaldia, eta sarri-sarri jarraipen bat egingo digun sendagile batekin harremanetan jartzea komeni da.

Zalantza txikienaren aurrean, gure lehentasunak zein diren eta zer-nolako arriskuak hartzeko prest gauden pentsatu behar dugu; gogoan izan behar dugu beti haurdunaldia gaixotasuna ez den arren, ez dela gure ohiko egoera, eta, beraz, gure organismoa egoera berri horretara egokitzeko eta moldatzeko denbora bat hartu beharko dugula.

Ez dakit lagungarri izango zaizun, Luisa; behar bada gehiegi luzatu naiz, gaia bera zabala da eta. Zerbait zehaztea edo argitzea nahi baduzu edota gai horri buruzko informazio gehiago bilatzea, esan lasai.

Zuriñe Foronda

EMFren Aholkularitza Medikoko Koordinatzailea