



## CIENCIA

# La Universidad se fija en los mayores

**INVESTIGADORES DE LA UNIVERSIDAD SIGUEN LA EVOLUCIÓN DE VARIOS PARTICIPANTES EN LOS PROGRAMAS DE EJERCICIO DEL AYUNTAMIENTO PARA CONOCER COMO INFLUYEN EN SU SALUD**

DICYT

Investigadores de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca realizan un seguimiento de las personas mayores que participan en los programas de actividades físicas que oferta el Ayuntamiento de Salamanca con el objetivo de conocer la influencia que tienen este tipo de intervenciones en la salud de los participantes. Las actividades se llevan realizando con un grupo bastante estable de personas y han permitido sacar conclusiones válidas para varios trabajos científicos.

José Ignacio Calvo Arenillas, científico del Departamento de Física, Ingeniería y Radiología Médica de la Universidad de

## El ejercicio en personas mayores previene la aparición de problemas vasculares y del aparato locomotor

Salamanca y responsable de esta línea de investigación en envejecimiento denomina estas actividades relacionadas con el envejecimiento activo "revitalización geriátrica". "Unas 500 personas mayores realizan actividades diseñadas por nosotros y que revisamos cada año un par de veces para saber cómo influyen en su salud", comenta.

Desde el punto de vista de la investigación, esta línea de trabajo ha dado como resultado "una producción científica importante",



Varios mayores realizan ejercicios físicos.

ICAL

con el desarrollo de varias tesis doctorales en los últimos años. En la actualidad, seis becarios del área de Fisioterapia, cinco fisioterapeutas y una terapeuta ocupacional son los encargados de realizar con los mayores tres sesiones a la semana en distintos centros municipales.

Los investigadores aseguran que el programa de actividades es como un medicamento que está actuando en su organismo que retrasa el deterioro físico. "Es un programa de actividad física moderada que llevan a cabo tres veces por semana a unos 50 ó 55 minutos", comenta. Se trata de ejercicios aeróbicos

que se completan con información acerca de aspectos como la importancia de las posturas o de ejercitar la memoria.

Además, en la actualidad hay dos programas satélites: el control del suelo pélvico para evitar las pérdidas de orina en señoras mayores a través del refuerzo de la musculatura pélvica y la gimnasia respiratoria para la deshabituación tabáquica, que completa los efectos positivos de dejar el tabaco, haciendo que los ex fumadores respiren y caminen mejor.

El objetivo de los científicos es profundizar en esta línea de investigación, "aunque se trata

de población ya entrenada", porque la mayoría de los participantes en este tipo de programas llevan ya varios años y esto hace que los cambios en sus condiciones físicas sean mínimos. "Es un grupo bastante estable, pero establecemos sistemas para que entren personas nuevas", comenta el experto.

El ejercicio en personas mayores previene la aparición de problemas que a la larga llevan a las personas mayores a perder independencia y las acercan a la discapacidad: síndromes del aparato respiratorio, dificultades del aparato locomotor y patologías vasculares, entre otros. ■

## AYUNTAMIENTO

## Convocadas ayudas para las asociaciones

El Ayuntamiento de Salamanca ha dado esta semana el visto bueno en la Comisión de Bienestar Social a la convocatoria y bases para la concesión de ayudas económicas a las asociaciones de mayores, mujeres y participación social y voluntariado, así como a la relativa a las ayudas económicas a Organizaciones no Gubernamentales de Cooperación al Desarrollo. El montante total de las ayudas asciende a 235.148 euros, siendo 175.148 euros para los colectivos de mayores, mujeres y Participación Social y Voluntariado, y 60.000 euros para las ONGDS.

El Ayuntamiento de Salamanca ha buscado homogeneizar los criterios generales de la convocatoria con el objetivo de que los diferentes colectivos (mayores, mujeres y participación social y voluntariado), puedan acceder a las subvenciones en igualdad de condiciones. Asimismo, se han establecido criterios de valoración para garantizar una mayor idoneidad y calidad de los proyectos subvencionados.

El objeto de las ayudas económicas es fomentar la promoción y participación de los diferentes colectivos a través de la realización, por parte de los mismos, de programas formativo-ocupacionales, programas socioculturales, de inserción socio-laboral y de promoción y fomento del voluntariado.

En lo que respecta a las ayudas económicas a ONGDS, con las que se pretende contribuir a la lucha contra la pobreza en todas sus manifestaciones, se concederá una especial preferencia a los proyectos que se desarrollan en países empobrecidos que cuenten con Índices de Desarrollo Humano (IDH) bajo y medio, según los indicadores y calificación establecida por el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). ■