

# Ejercicio contra deterioro físico

Entre las personas mayores ayuda a normalizar la tensión arterial además de aumentar la densidad mineral ósea

POR ROCÍO BLÁZQUEZ  
SALAMANCA

**U**n equipo de científicos dirigidos por el profesor José Ignacio Calvo Arenillas, de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca, está realizando diversos estudios sobre los beneficios e incluso algún perjuicio del ejercicio en las personas mayores de 65 años. De los estudios realizados hasta el momento se han extraído «importantes conclusiones sobre las que hemos trabajado y seguiremos trabajando en distintas direcciones», según explica el propio Calvo.

La realización de un ejercicio moderado varias veces por semana en este colectivo de población «tiene muchos beneficios» entre los que destaca el retraso en el deterioro físico de las personas que lo ejercitan, además de que la actividad «detiene o retiene algunos cambios».

Gracias al ejercicio, en los mayores tiene a normalizarse la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, además de conservar el equilibrio y aumentar la densidad mineral ósea. Unos resultados que han dado lugar a la creación de grupos de investigación interinstitucional en los que colaboran varias universidades españolas y que están dando «importantes resultados», según comenta el investigador del centro académico salmantino.

Calvo destaca además que en el caso de las mujeres, la fuerza muscular y la flexibilidad mejoran; aunque pueden surgir problemas con el volumen de oxígeno que se introduce en el cuerpo y provocar efectos de oxidación, por lo que en algunos casos se hace necesario un aporte extra de antioxidantes naturales como los 'zumos'.

Los resultados se han extraído de más de una década de estudios y prácticas que comenzaron en 1991 con una iniciativa conjunta entre la Concejalía de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Salamanca y lo que era entonces el área de Fisioterapia de la

Universidad salmantina. Entonces un grupo de alumnos de fisioterapia realizaron prácticas de actividad física controlada con grupos de mayores. Una iniciativa que posteriormente daría lugar al programa de Revitalización Geriátrica como una técnica preventiva que se aplicaba tres veces por semana en sesiones de 50 minutos.

Poco a poco el programa fue creciendo hasta llegar a la actualidad donde se evalúan dos veces al año a

500 personas que se encuentran en el proyecto y a otro grupo similar que realizan actividades como el taichi, la natación o el aerobic.

Desde el punto de vista de la investigación, esta línea de trabajo ha dado como resultado «una producción científica importante», 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. Además del programa de revitalización en general, existen otros dos específicos como son el de control del suelo pélvico para evitar las pérdidas de orina en señoritas mayores a través del refuerzo de la musculatura pélvica; y la gimnasia respi-

ratoria para la deshabituación tabáquica, que completa los efectos positivos de dejar el tabaco, haciendo que los ex fumadores respiren y caminen mejor.

En la actualidad el equipo está formado por, Ana María Martín Nogueras (Fisioterapeuta), Roberto Méndez Sánchez (Fisioterapeuta), Ignacio Rubio López (Médico), José Luis Sánchez Sánchez (Fisioterapeuta), Fausto José Barbero Iglesias (Fisioterapeuta), Carmen Sánchez Sánchez (Fisioterapeuta), Carlos Moreno Pascual (Médico Especialista en Medicina del Deporte), Jesús Orejuela Rodríguez (Fisioterapeuta), María José Gutiérrez Palmero (Médico).

El programa cuenta con la colaboración de los becarios Elisa Sancho Sánchez (Fisioterapeuta), Jorge Juan Alvarado Amena (Fisioterapeuta), Patricia García Muñoz (Fisioterapeuta), Carlos Martín Sánchez (Fisioterapeuta), Rebeca Martín Rodilla (Fisioterapeuta) y Zaira Flórez Díaz (Terapeuta Ocupacional).



José Ignacio Calvo, profesor de la Escuela Universitari de Enfermería y Fisioterapia de la Usal

DAVID ARRANZ

## Datos científicos

Los estudios están siendo realizados por un equipo de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de la Usal