



SALUD ■ EN COLABORACIÓN CON LA UNIVERSIDAD

Envejecer con calidad

El Ayuntamiento facilitará a 900 mayores, 50 más que en la pasada edición, programas de hábitos saludables de fisioterapia

A.B.

ESTIMULAR el ejercicio físico y abordar problemas frecuentes y molestos en el envejecimiento es el objetivo fundamental del programa de revitalización de las personas mayores realizado en colaboración del Ayuntamiento de Salamanca con la Universidad de Salamanca.

En esta edición el programa irá dirigido a 900 mayores de manera gratuita, medio centenar más que en 2011, y se ampliará a 14 centros de mayores de la ciudad y se incrementa de dos a tres sesiones semanales en el trabajo específico de la revitalización geriátrica, a través del ejercicio físico. Este apartado incluye una revisión fisiomédica inicial y una final para analizar la repercusión que las actividades que ha tenido el programa en el organismo. "El trabajo se centra en el equilibrio, el esfuerzo y técnicas adecuadas por eso se necesita de una evaluación previa para saber si los mayores pueden realizar esos ejercicios o se debe derivar a otros programas", explicó el catedrático de Fisioterapia de la Universidad, José Ignacio Calvo Arenillas.

La segunda iniciativa se basa en la fisioterapia específica diri-



José Ignacio Calvo y Dori Barbero presentaron el programa./GALONGAR

"Realizamos una evaluación médica previa para saber si los mayores pueden realizar los ejercicios", explicó Calvo

gida a reducir los problemas de ventilación y de incontinencia urinaria en los mayores que realizarán fisioterapeutas diplomados para 80 personas.

El último apartado se centrará en la terapia ocupacional para facilitar las tareas de la vida diaria e incrementar la independencia de los mayores. Estas se desarrollarán en 12 sesiones de 50 minutos cada una.