



¿Cuál es su recuerdo del Helmántico?



ALBERTO VICENTE

«Mi abuelo fue tesorero de la Unión Deportiva Salamanca y fui muchas veces al Helmántico. Mi mejor recuerdo del equipo es el día que coincidí con los jugadores, hace ya bastantes años, en el Hotel Doña Brígida y todos me firmaron una camiseta».

SALUD EJERCICIO CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

«LAS MÁQUINAS AYUDAN A MANTENER LA MOVILIDAD Y LA COGNICIÓN»

JAVIER SORIA | SALAMANCA
javier.soria@eldiasalamanca.es

«Los parques biosaludables están de moda. Es obvio. Pero es lo normal en una sociedad que cada vez está más preocupada por su salud. Realizar estos ejercicios mantiene la movilidad y la cognición. Al final, el alma y el cuerpo están unidos». Quien habla es el doctor en Medicina y catedrático de Fisioterapia de la Universidad de Salamanca, José Ignacio Calvo Arenillas. Se trata seguramente del mayor experto en parques biosaludables de la capital, y por ello dirigió el pasado año el proyecto que se encargó de dar forma la *Guía de utilización de parques biosaludables de la ciudad de Salamanca*, editada por la Concejalía de Mayores del Ayuntamiento y la Universidad de Salamanca.

La guía fue coordinada por el director de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de la USAL, Fausto José Barbero, y más de catorce profesores y alumnos recién titulados participaron en la realización del proyecto. «Se trata de una de las principales investigaciones promovidas por el Ayuntamiento de la ciudad en los últimos tiempos en cuanto a revitalización geriátrica, y por ello fue muy ambicioso», explica José Ignacio Calvo Arenillas.

La guía, posiblemente la más completa editada en una ciudad española sobre los denominados parques biosaludables, cuenta con más de sesenta páginas de información en las que se lleva a cabo un completo inventario de los diferentes aparatos para la realización de ejercicios de gimnasia presentes en los parques de Salamanca. También se ofrecen al lector las instrucciones pertinentes para la correcta utilización de cada máquina, destacando sus funciones, la zona del cuerpo que trabaja y los principales errores que se pueden cometer a la hora de comenzar a hacer ejercicios en los aparatos.

«Los parques biosaludables situados al aire libre son espacios de fácil acceso, de manera que las personas de edad avanzada pueden conjugar el paseo con el ejercicio físico. Si es posible, los investigadores que elaboramos la guía señalamos que los usuarios sigan siempre las recomendaciones de un fisioterapeuta, que proporcione las directrices adecuadas sobre la utilización de cada aparato dependiendo de las capacidades físicas de cada persona», cuenta Calvo Arenillas.

La ciudad cuenta con la guía más completa editada en España sobre los parques biosaludables • Ha sido realizada por investigadores de la Escuela de Fisioterapia de la Universidad de Salamanca



«Los mayores que hacen ejercicio en estos parques muestran una disminución de la **dependencia**»

El catedrático de Fisioterapia y experto en envejecimiento José Ignacio Calvo Arenillas, director de la *Guía de utilización de parques biosaludables de Salamanca*. /SOLETE CASADO



Una mujer se ejercita en uno de los parques biosaludables de la ciudad. /SOLETE CASADO

«Las personas mayores que hacen actividad física de forma continuada muestran una disminución de la discapacidad y de la dependencia. También en personas con enfermedades crónicas, la participación sistemática en actividades físicas incrementa su función física. De ahí que sean tan importantes actualmente estos parques», señala el director del proyecto.

RECOMENDACIONES. Los investigadores de la Escuela de Fisioterapia que realizaron la guía destacan también una serie de recomendaciones para que los salmantinos puedan hacer buen uso de los aparatos biosaludables.

Así, destacan que es importante señalar en el rótulo de cada aparato las indicaciones, las contraindicaciones y los errores frecuentes de uso, que a día de hoy no aparecen en gran parte de las máquinas. Además, consideran muy recomendable la instalación de acolchado en gran parte de ellos para evitar lesiones.