



Un millar de mayores participó en 2017 en los programas de envejecimiento activo

Ayuntamiento y USAL desarrollaron planes de revitalización, prevención de caídas y reeducación muscular

:: REDACCIÓN / WORD

SALAMANCA. Cerca de un millar de personas mayores de la ciudad de Salamanca se beneficiaron el pasado año de los diferentes programas que desarrolla el Ayuntamiento para mejorar la calidad de vida de este colectivo.

Se trata de los programas de Revitalización, Reeducación Muscular y Terapia Ocupacional y Prevención de Caídas, que desarrolla en colaboración con la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca, con los que se persigue fomentar el envejecimiento activo, a la vez que contribuyen a prevenir situaciones de dependencia.

El programa de Revitalización Geriátrica se desarrolló con 18 grupos en los centros cívicos y de mayores situados en los barrios Vidal, Oeste, Pizarrales, La Vega, San José, Buenos Aires, Tejares, Chamberí, Garrido Sur, Puente Ladrillo y Comuneros; y en los centros de Juan de la Fuente y Tierra Charra.

El programa consta de tres partes: una revisión inicial, obligatoria para iniciar el mismo, una segunda centrada en la realización de ejercicios que se extiende a lo largo de ocho meses, con una participación mínima exigida, y una revisión final.

Otros planes

En lo que respecta a los programas de Terapia Ocupacional y Prevención de Caídas se llevaron a cabo 20 sesiones de 50 a 60 minutos cada una. Con el primero se persigue me-



Varias personas realizan ejercicios en los aparatos biosaludables de la ciudad. :: WORD

El objetivo de estos programas es intentar reducir las situaciones de dependencia

mejorar habilidades y capacidades de las personas mayores a través de actividades lúdicas cotidianas y de autocuidado personal. Entre algunos de los temas que se han tratado en el mismo se encuentran los ejercicios para prevenir la artritis y artrosis, para estimular y mantener las capacidades cognitivas (memoria, atención, concentración y razona-

miento) y para el control postural.

Respecto al de Prevención de Caídas, el Ayuntamiento pretende ayudar a las personas mayores a identificar los elementos que influyen en las caídas y en su prevención, así como enseñarles ejercicios útiles asociados a la prevención de las mismas.

Por otra parte, del Programa Municipal de Reeducación Muscular se realizaron 43 sesiones de 45 minutos cada una. Esta actividad pretende prevenir posibles trastornos de salud a través de la práctica de ejercicios concretos de fisioterapia. Se desarrollan dos modalidades: Programa de Ventilación (para mejorar la capacidad respiratoria) y Progra-

ma de Refuerzo del Suelo Pélvico (para evitar entre otros la pérdida de orina tanto en hombres como en mujeres).

En el marco de convenio que el Ayuntamiento de Salamanca mantiene con la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca durante 2017 se realizaron 140 sesiones del Programa de Equilibrio, que ha sido una de las novedades de la pasada edición; y se evaluó la aptitud física y el grado de independencia, para las actividades de ejercicio físico que se desarrollan en los centros municipales de Juan de la Fuente y Tierra Charra, de más de 400 personas mayores.