



## BIZKAIA Palabras mayores



Poder retrasar los efectos del envejecimiento es posible gracias a la práctica diaria de ejercicios y diferentes actividades físicas. Fotos: DEIA

# Mejorar la calidad de vida de los mayores a través del deporte

La Diputación Foral de Bizkaia, dentro del programa 'A la salud con el Deporte', ha editado un manual de ejercicio físico con el objetivo de concienciar de la importancia de realizar este tipo de actividades adaptadas a las necesidades individuales de cada persona

Un reportaje de **Ainhoa Agirregoikoa**

**L**A Diputación Foral de Bizkaia ha editado un manual de ejercicio físico para personas mayores y otro de ejercicios básicos para la ciudadanía en general, enmarcados ambos en el programa denominado *A la salud por el Deporte*, con el objetivo de concienciar sobre la importancia de realizar actividad física adaptada a las necesidades individuales de cada persona.

El primero de ellos, bajo el título *Ejercicio físico para personas mayores*, presenta una serie de recomendaciones y sugerencias útiles para informar, formar y ayudar a prescribir de manera autónoma un programa de actividad física para este creciente sector de la población.

Con esta iniciativa, el ente foral pretende que todas las personas mayores tengan a su alcance una rutina de

actividades físicas que puedan realizar en sus casas o en instalaciones deportivas con el objetivo de mejorar su calidad de vida y retrasar los efectos del envejecimiento.

La segunda de las publicaciones editadas, *Actividad Física y Salud. Manual de Ejercicios Básicos*, está dirigida al público en general, y constituye también una llamada de atención sobre los beneficios de la activi-

dad física, animando a su práctica. Se trata de una herramienta útil que sirve de ayuda para dosificar los ejercicios físicos propuestos según edad, estado de salud y condición física.

Con estas dos publicaciones, la Diputación Foral de Bizkaia pretende dar un paso más en la campaña *A la salud por el Deporte*, dejando patente la importancia que tiene la actividad física para mejorar la calidad de vida de las personas.

Los numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos y sociales expuestos, contrastan con lo sencillo de las pautas que se ofrecen en ambos manuales.

Editados tanto en euskera como en castellano, y con un precio de 5 euros cada uno, las publicaciones se encuentran a la venta en la tienda de Publicaciones de la Biblioteca Foral de Bizkaia, c/Diputación, 7. También se pueden adquirir en el stand que la Diputación Foral tiene instalado en la Feria del Libro de Bilbao en El Arenal.

**PRESCRIPCIONES DEL MANUAL** Respecto al manual dirigido concretamente a las personas mayores, pone de manifiesto que el proceso general del envejecimiento tiene unas consecuencias en los diferentes órganos y sistemas del cuerpo humano que pueden ser corregidas o mejoradas a través de la práctica de ejercicio físico. Por ello, el manual indica y prescribe cómo deben realizar las personas de avanzada edad los ejercicios, cuáles son las más convenientes y cómo se pueden adaptar a cada persona. No hay duda de que para que la actividad sea efectiva y tenga los resultados esperados, los ejercicios indicados se deben ajustar perfectamente a cada necesidad.

La práctica constante y controlada de actividad física es considerada una potente herramienta modificadora de los factores fisiológicos e histológicos que influyen en el desarrollo de patologías crónicas. Numerosos estudios ponen de manifiesto que el ejercicio



físico es un reconocido instrumento con capacidad rehabilitadora y preventiva.

**Los ejercicios deben ajustarse a las necesidades de cada persona si se quiere conseguir unos resultados eficaces**

**El manual de ejercicios persigue que todas las personas mayores tengan a su alcance una rutina de trabajo**

**MÁS SANOS** Son muchos los efectos beneficiosos de la actividad física en las personas mayores.

En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y mujeres, las personas mayores físicamente activas presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.

Asimismo, los mayores que realizan actividades deportivas tienen



Estudios recientes ponen de manifiesto que el ejercicio mejora la calidad de vida de los mayores.

un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la mejora de la salud ósea. También es importante destacar que presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

En líneas generales, hay zonas concretas del cuerpo que se benefician en mayor medida de la práctica de actividad física. Así, por ejemplo, tanto la calidad del hueso como la fuerza muscular, la elasticidad, el sistema inmunológico o la eficacia cardiorrespiratoria mejoran considerablemente.

El deporte también aumenta la memoria y reduce el riesgo de padecer depresión, ansiedad y estrés.

Un estudio del Instituto Karolinska (Suecia) constató que el ejercicio físico disminuye el riesgo de padecer cualquier tipo de demencia en la vejez y puede reducir hasta en un 40% el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular. Además, mejora la composición corporal y, con ello, ayuda a controlar la tensión. ●

**MÁS INFORMACIÓN**

[www.bizkaia.net](http://www.bizkaia.net)

# Programas y servicios, a tu alcance

**BILBAO** – Son numerosos los frentes en donde se deja notar la influencia de la Diputación Foral de Bizkaia en apoyo y mejora de la situación de las personas mayores de Bizkaia. El Programa Gizatek y Zaindusz son dos ejemplos de ellos.

Concretamente en lo que respecta al primero de ellos, el Programa Gizatek, su objetivo es el de ofrecer un servicio público foral de orientación y préstamo de productos de apoyo para la promoción de la autonomía personal y las ayudas económicas para la adquisición de productos de apoyo.

El Departamento de Acción Social persigue a través del mismo y por medio de una serie de subvenciones, prevenir, promocionar la autonomía personal e integrar socialmente a personas con limitaciones o restricciones en su actividad, mediante una actuación técnica de orientación

acerca de los productos de apoyo y métodos tecnológicos que resulten idóneos para compensar o paliar dichas limitaciones, así como el préstamo de dichos productos.

En lo que respecta a las actuaciones en exposición, según los datos relativos al ejercicio 2013, se llevaron a cabo un total de 752. Durante el citado ejercicio se presentaron 1.280 solicitudes de subvención, de las cuales fueron concedidas 1.155, lo que supone un pequeño incremento respecto a las 1.123 concedidas en el año 2012. El presupuesto destinado a este fin es de algo más de un millón de euros.

Por otro lado, el Programa Zaindusz, de Atención a la Dependencia en el medio familiar, persigue lograr el desarrollo de una serie de actuaciones que sirvan para atender y apoyar a las personas mayores dependientes que residan en sus



El ente foral de Bizkaia ofrece programas concretos de actuación.

domicilios y a sus familias o personas cuidadoras, con la finalidad de facilitar un cuidado afectivo y cercano y conseguir el mantenimiento de estas personas en su hogar, mejorando su calidad de vida y la de sus personas cuidadoras.

El desarrollo de este programa se ha llevado a cabo a través del establecimiento de múltiples convenios de colaboración con entidades locales para la puesta en marcha de actuaciones de prevención, voluntariado y de apoyo psicosocial a las personas cuidadoras de personas mayores.

En este apartado, al cierre del ejercicio 2013 se habían firmado 18 convenios de colaboración para el desarrollo de este programa con los ayuntamientos de Bilbao, Galdakao, Barakaldo, Amorebieta-Etxano, Portugalete, Leioa, Santurtzi, Abanto y Zierbena, Muskiz, Getxo, Ugao-Miraballes, Trapagarán y Ortuella, además de con la Mancomunidad de Municipios de Lea-Artibai, la Mancomunidad de la Merindad de Durango (incluyendo Durango), el Consorcio Mungialde de Servicios Sociales, Mancomunidad de Servicios Sociales de Busturialdea, y la Mancomunidad de Uribe Kosta.

El coste de desarrollo del programa en concepto de subvención ascendió a 335.381,99 euros. ●