

VIVIR MAS

EL PERIODICO DE LOS MAYORES

REHABILITACION

Estimulan el ejercicio de la tercera edad y, al mismo tiempo, entretienen y evitan un estilo de vida pasivo. Son los parques de mayores, que ya han desembarcado en España

Columpios para todos

Pedales fijos en el suelo a los pies de los bancos, rampas antideslizantes, escaleras, muelles para favorecer la flexión y extensión de brazos y piernas... A partir de ahora, para hablar de espacios de recreo al aire libre será necesario incorporar toda esta terminología, que se une así a los balancines, los toboganes y demás distracciones infantiles.

Todos estos *columpios* geriátricos han sido diseñados e instalados bajo supervisión de expertos, e incluyen paneles informativos en los que se explica cómo debe realizarse el ejercicio, para qué sirve y qué precauciones se deben tomar. «Pueden utilizarse sin necesidad de un control médico», explica el doctor Fermín Alvaro Pascual, ex responsable de Rehabilitación del hospital Gregorio Marañón de Madrid y asesor médico de estos aparatos.

En diciembre del año 2001 se inauguraba en Madrid el primer parque para mayores. Desde entonces, cada vez son más los ayuntamientos que optan por los espacios públicos para todas las edades. Estas instalaciones incluyen una gran oferta de aparatos que, además de ayudar a la tercera edad a ejercitar sus extremidades superiores e inferiores, estimulan la comunicación y evitan la apatía. / PAGINAS 2 y 3

SALUD OCULAR

Los afectados por un glaucoma deben seguir su terapia al pie de la letra para no acabar perdiendo la vista.

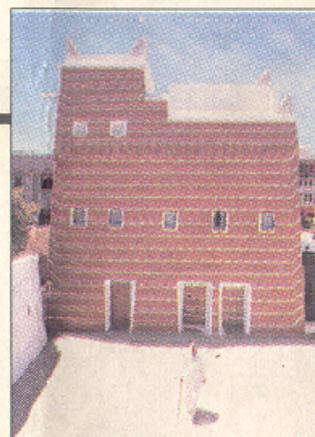
➤ PAGINA 4



EXPOSICION

El IVAM acoge una muestra con imágenes, textos y objetos representativos de la cultura árabe.

➤ PAGINA 7



EL PERSONAJE

Carlos Pérez-Siquier, Premio Nacional de Fotografía 2003, analiza la situación de este género en España.

➤ PAGINA 8



VIDA ACTUAL

LOS ESPACIOS PÚBLICOS DE RECREO AL AIRE LIBRE COMIENZAN A TENER UNA NUEVA IMAGEN. AHORA, A LOS TRADICIONALES COLUMPIOS PARA LOS MÁS PEQUEÑOS HAY QUE AÑADIR

TODOS TIPO DE APARATOS DESTINADOS AL EJERCICIO FÍSICO DE LA TERCERA EDAD. SON LOS PARQUES PARA MAYORES, QUE RECLAMAN SU PROTAGONISMO EN LAS CIUDADES ESPAÑOLAS



Un hombre ejercita sus piernas en los pedales instalados en un parque de mayores de Madrid. / ORTOTECSA S.L.

AIRE LIBRE

Los parques de mayores, una alternativa a la rehabilitación para que la tercera edad haga ejercicio y evite la apatía

JAVIER CID

Todavía hoy, cuando la tecnología tiende puentes hacia el planeta Marte o permite una precisión informática que no acepta errores, algo tan natural como el cuerpo humano es considerado, por muchos, como la máquina más perfecta que existe. Las excelencias físicas, sin embargo, deben hacer frente a una pequeña contingencia que va dejando su huella a golpe de calendario: el paso del tiempo.

Y es que, a medida que se cumplen años, la resistencia se resiente, la movilidad no es la misma, las articulaciones sufren más de la cuenta y la actividad física deja paso, con frecuencia, a una actitud demasiado sedentaria. Aunque todavía no se ha descubierto la pócima mágica de la eterna juventud, existen algunos métodos que pueden retrasar esos achaques y, sobre todo, estimular a las personas mayores para que echen un pulso a la vejez. Una de ellas, sin duda original, ya ha sido bautizada como el fenómeno de los parques para mayores.

Desde hace tres años, los tradicionales toboganes, balancines y demás columpios infantiles tienen unos serios competidores en los espacios de recreo al aire libre de diversas ciudades españolas. Se trata de unos sencillos aparatos distribuidos en módulos que, además de servir de entretenimiento para las personas mayores, permiten ejercitar tanto las extremidades superiores como las inferiores.

«El objetivo es que, en lugar de estar sentados leyendo el periódico, los hombres y mujeres de más edad que vayan al parque puedan moverse y estimular sus capacidades funcionales», explica el doctor Fermín Alvaro Pascual, ex responsable de Rehabilitación del hospital Gregorio Marañón de Madrid y asesor médico de estos aparatos. «Además», reconoce Isabel González Pérez, gerente de Ortopedisa S. L., la em-

presa impulsora de esta iniciativa, «está comprobado que practicar deporte en grupo, al aire libre, fomenta la comunicación y las relaciones interpersonales».

Una de las claves de estos circuitos de ejercicio para la tercera edad reside en la posibilidad de utilizarlos sin necesidad de control médico. «No es preciso el asesoramiento de un especialista», explica Alvaro Pascual. «Están diseñados para que no pro-

duzcan lesiones ni agresiones, por lo que, si se siguen correctamente las instrucciones, los puede usar cualquier persona».

En cada uno de los módulos hay unos paneles informativos en los que se explica para qué sirve cada aparato, cómo debe realizarse el ejercicio y qué precauciones hay que tener. «La principal recomendación es abandonar su uso si se produce dolor, pues la práctica incorrecta puede ser contraproducente», afirma el doctor.

«El primer parque de este tipo se inauguró en Madrid en diciembre del año 2001», recuerda Isabel González Pérez. «A partir de entonces han experimentado una expansión muy rápida por la capital, Cataluña, Andalucía, varias ciudades de la costa levantina y Portugal».

Y es que el aumento de la esperanza de vida está produciendo un giro en las políticas de muchos ayuntamientos. «Se están dando cuenta de que las personas mayores tienen cada vez una mayor presencia y de que es fundamental que la oferta no se olvide de ellos», reconoce Pilar Alcá-

Espacios al aire libre pensados para todas las edades

Burgos es, por el momento, la última ciudad que se ha apuntado a la moda de los espacios geriátricos al aire libre. El parque de Federico García Lorca tiene 10 nuevos *inquietos* diseñados para fomentar la actividad física entre la tercera edad.

La instalación, que ha supuesto un coste de 42.000 euros al

Ayuntamiento de la ciudad, cuenta con unos módulos pensados para ejercitar diferentes partes del cuerpo. De ellos, cuatro disponen de una pérgola que funciona como soporte para los aparatos destinados a trabajar la mitad superior del cuerpo. Los seis restantes pretenden movilizar las extremidades inferiores.

Su diseño ha tenido en cuenta la ubicación al aire libre y, por ello, todos los aparatos han sido contruados con materiales antideslizantes. Los fabricantes han buscado la simplificación de las estructuras con el fin de evitar accidentes y facilitar el manejo, que se ilustra en unos paneles explicativos.

Este parque, que

surge con la intención de democratizar los espacios públicos para todas las edades, incluye una rueda de hombro, una escalera de ejercicios de dedos, un muelle para la muñeca, un rodillo giratorio para los brazos, unas barras paralelas, un módulo de descanso, una rampa, dos escaleras y unos juegos de pedales.

VIDA ACTUAL

cer, directora comercial de Conalsa, empresa fabricante de mobiliario urbano y distribuidora de todos estos aparatos. «Hasta ahora, siempre que se hablaba de parques se diseñaban de acuerdo con las actividades de los niños, y sólo se pensaba en la tercera edad en algunas instalaciones para jugar a la petanca y en mesas de ajedrez, nada más. Pero esta tendencia está cambiando».

ALTERNATIVA. La proliferación de estos parques responde, según los diferentes ayuntamientos y los fabricantes, a la necesidad de crear alternativas a las salas de rehabilitación tradicionales. «Actualmente existen unas listas de espera considerables», explica la máxima responsable de Ortotecs S. L.

«Además», continúa, «hay ocasiones en las que el proceso de rehabilitación termina y los pacientes quieren seguir ejercitando las partes del cuerpo en las que han tenido problemas. Por ello, los parques geriátricos son una solución para estos mayores y, también, para aquellos que, aunque no tengan lesiones, simplemente quieren moverse de sus casas».

La propuesta deportiva de estos aparatos se articula en dos grupos: los destinados a las extremidades superiores, por un lado, y los diseñados para las inferiores, por otro. En el primero de ellos se encuentra una escalera de dedos que estimula la movilidad y la agilidad de las manos. También se ha diseñado un rodillo para flexionar y estirar las muñecas, un muelle para ejercitar los hombros y unos pedales para los brazos.

Para las zonas inferiores, los fabricantes han ideado diferentes estaciones entre las que destacan unas barras paralelas a las que se les puede incorporar una pista con cuestas o unas escaleras –siempre con pavimento antideslizante para evitar posibles caídas–, un aparato para practicar actividades de equilibrio y, por supuesto, la *estrella* de estos parques: los juegos de pedales.

Este último mecanismo funciona exactamente igual que una bicicleta, pero anclados en el suelo, por lo que las personas mayores pueden utilizarlo mientras están sentados en un banco. «Es el preferido de todos los usuarios», reconoce Isabel González Pérez. «Pueden ejercitar las piernas mientras están sentados y hablando entre ellos».

Aunque la ubicación habitual de estas instalaciones es la de los espacios urbanos al aire libre, cada vez hay más residencias para la tercera edad que instalan estos equipos en sus jardines. «Es un complemento perfecto para los gimnasios geriátricos que habitualmente se construyen en este tipo de centros», afirma González Pérez.

Una de las posibles trabas a esta iniciativa –el precio–, puede dejar de serlo, en palabras de los fabricantes: «Nos adaptamos al presupuesto. No hay por qué instalar todos los aparatos. Al tratarse de módulos independientes, se puede hacer una selección de los ejercicios más generales y de las necesidades de las personas que los van a utilizar».