

Parques terapéuticos para adultos mayores

1 febrero, 2017



De acuerdo con datos de la Encuesta Intercensal 2015 elaborada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), 10.4 por ciento de la población en México tiene más de 60 años. Se estima que para 2030, la cifra de adultos mayores ascenderá a casi 14.8 por ciento de la población.

Ante este panorama, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido algunas recomendaciones a la población adulta mayor para realizar acciones que les permitan mejorar su calidad de vida.

Una de estas sugerencias es dedicar de 150 a 300 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas. Si las personas tienen movilidad reducida, se recomienda realizar actividades físicas tres días o más a la semana, con el fin de mejorar su equilibrio e impedir las caídas.

Para realizar sus actividades físicas, los adultos mayores requieren por parte de los gobiernos locales infraestructura, como parques terapéuticos diseñados específicamente para este tipo de población.

Hoy día, en México, empresas como Ortméd Tecnologías Médicas ponen a disposición de los gobiernos soluciones para el desarrollo de dichos espacios que permiten, entre otras cosas, prevenir, restaurar o retardar los efectos propios del envejecimiento.