Yolanda y Mari Paz conversan mientras utilizan dos de los juegos de ingenio que el Ayuntamiento ha instalado en el parque de Amézola. :: YVONNE ITURGAIZ

Bilbao prueba dos parques pioneros en Europa con juegos de memoria para los mayores

LUIS LÓPEZ

llopez@elcorreo.com

Si la experiencia en San Ignacio y Amézola tiene demanda los aparatos se extenderán por el resto de barrios

BILBAO. Arthur Schopenhauer era un gran filósofo, así que tenía mucha habilidad para transformar las cosas evidentes en principios lógicos incontestables. Decía, por ejemplo, que un 90% de nuestra felicidad depende de la salud. Que un mendigo sano será más feliz que un rey enfermo. Que es ridículo buscar cualquier forma de placer que pueda terminar comprometiendo nuestro estado físico o mental.

Por eso son tan importantes las políticas públicas encaminadas a promocionar la salud. Un ejemplo de ellas son los parques biosaludables, donde las personas mayores pueden ejercitar sus músculos. Sus piernas y sus brazos. Son bien conocidos porque hay casi medio centenar repartidos por Bilbao. Pero, ¿qué pasa con el músculo más importante? Ahora se le está empezando a prestar atención al cerebro.

De hecho, la ciudad es pionera en la implantación de aparatos donde realizar ejercicios cognitivos en el espacio público. Animan a pensar. Y no sólo eso. Se trata de juegos en los que los abuelos pueden compartir actividad con los nietos, con amigos, con gente que está al lado... Que fomentan la interacción con otros. Y eso, en sí mismo, ya son vitaminas para la cabeza. Desde el Ayuntamiento y la empresa que diseña y fabrica estos equipamientos aseguran que no hay nada parecido ni en España ni en Europa. Se están probando en la plaza Levante, de San Ignacio, y en Amézola. Si todo va bien, si hay demanda, se extenderán a los corazones de todos los barrios.

En cierto modo es normal que aquí, en Bilbao, haya una preocupación especial por preservar la salud de los mayores toda vez que se trata de un colectivo creciente. Envejecemos rápido. Ahora, el 24% de los vecinos tiene más de 65 años,

LAS CLAVES

Objetivos

Los paneles trabajan la salud cognitiva y también tratan de fomentar las relaciones sociales

Seguir los pasos

Ayuntamientos como el de Madrid ya han mostrado interés por implantar este tipo de equipamientos

Cómo hacer que los niños se muevan más

En las ciudades modernas el plan es que la gente recupere las calles, los espacios públicos, que durante muchos años fueron colonizados por el tráfico. Y hay dos retos fundamentales: hacer entornos amables con las personas mayores, que hay muchas; y reservar espacios dinámicos para los niños, que hay pocos. Además, no se mueven demasiado. De hecho, desde hace años las autoridades sanitarias advierten de los crecientes niveles de obesidad en los pequeños.

Para ellos Bilbao también tiene planes. En julio, el Ayuntamiento inauguró en Jardines de Garay, en Txurdinaga, un parque que «va más allá de los columpios. Se tratan de recuperar juegos antiguos, en el suelo, con secuencias lógicas, gamas de colores... Se trata de que los chavales se muevan». Lo cuenta Fran Víñez, director de Obras. El propósito es que suden más y pasen menos tiempo frente a pantallas. Como en el caso de los equipamientos para mayores, este tipo de juegos para pequeños ha venido para quedarse. «Vamos a seguir en esta línea».

un porcentaje que en 2008 era únicamente del 21%. Y para 2030, según las proyecciones demográficas del Ayuntamiento, se elevará hasta el 29%.

«El envejecimiento, en muchos casos, no sólo supone un deterioro físico, sino también cognitivo», constata Isabel González, gerente de Ortotecsa, la empresa que diseña y fabrica estos aparatos. La firma comenzó creando los conocidos artefactos para hacer ejercicio físico, y hace dos años empezó a investigar cómo construir equipamientos que ayudasen a activar la mente. «Cada vez hay más casos de alzheimer o ictus, y también de depresión por soledad que acaba en falta de atención». Pues bien, existen ciertos juegos que ayudan a fijar la atención, a reforzar la memoria y hasta a socializar.

¿Y dónde ponerlos? Por supuesto, en los parques. «Las personas mayores pasan mucho tiempo en ellos», constata Fran Víñez, director de Obras del Ayuntamiento de Bilbao. Por eso, a la hora de mejorar la calidad de estos espacios públicos se ha pensado en reservar zonas para el trabajo intelectual. Además, se pretende acabar con lo que llaman «conflicto intergeneracional». Es decir, la tradicional división entre las zonas diseñadas para los niños y las de los mayores. Al fin y al cabo, si la mayoría de las veces son los abuelos quienes acuden con los nietos al parque, ¿por que no situar juntos los espacios para unos y para otros? Es más, los nuevos aparatos pensados para el desarrollo cognitivo echan abajo esa barrera entre generaciones porque permiten a pequeños y mayores participar en los mismos juegos.

De memoria

¿Y qué juegos son esos? Paneles de cifras y letras, de formar parejas, de tres en raya, refranero, pruebas de seriación, sopas de letras, sumas y restas... En definitiva, «terapias cognitivas», dice Nekane González de Mendivil, gerente de Murbidecor, la empresa distribuidora que ha montado estas instalaciones. Surge una duda. Si son paneles fijos, ¿no se conocen de memoria las soluciones tras un par de usos? Depende. En algunos casos los juegos, para una persona que disfruta de plenas capacidades, se agotan con un uso. Pero para quienes presentan un deterioro cognitivo en el que la memoria padece, todo es nuevo de un día para otro, alega González de Mendivil. Además, Isabel González, de Ortotecsa, incide en que algunas de las actividades tienen usos infinitos, como el tres en raya que, además, anima a interactuar con otros.

Al final, se trata de una nueva vuelta de tuerca en el mundo de los equipamientos públicos que en una sociedad cada vez más envejecida tenía que llegar. Desde la empresa fabricante aseguran que, tras la experiencia pionera que se está llevando a cabo en Bilbao, varios ayuntamientos, como el de Madrid, «ya han solicitado y presupuestado» incorporar en sus parques públicos estos aparatos. Quizás en unos años sean tan populares como esos en los que se pedalea.

Jon con su madre, Lali, en la plaza de Levante, en el barrio de San Ignacio. :: Y. I.

Mari Paz, Yolanda y Arturo se han conocido jugando aquí

A menudo este tipo de equipamientos sirven como excusa para tejer relaciones y crear complicidades

:: L. LÓPEZ

BILBAO. «¡Ayyyyy, que viejos somos!», se parten de risa Mari Paz, Yolanda y Arturo. Entre los tres suman 230 años y vacilan con gracia a los periodistas que se interesan por los aparatos que están usando en el parque de Amézola. «¿Dónde ha dejado a su marido?», le pregunta Arturo a Yolanda. «¡Yo soy soltera!». «Pues tienes un chulo al lado...». «Uyyyy, un chulo... A mí eso de los chulos...».

Es bastante evidente que las cabezas de estos tres veteranos funcionan perfectamente. ¿Para qué necesitan, entonces, jugar a hacer parejas, o al tres en raya? «Esto es entretenido». Y, además, se conoce a gente. De hecho ellos, que eran perfectos desconocidos hasta ayer por la mañana, saben ahora que Arturo vino de Zaragoza y tiene 85 años. Que Mari Paz se ha quedado viuda hace unos meses y que tiene en casa a un hijo de más de 50 años que lleva más de un década en paro. «Así están las cosas», se duele. «Así están las cosas para algunos, pero no para otros. Que hay muchos que viven muy bien, que tienen mucho», replica Yolanda. «Yo lo que tengo son unos hijos y unos nietos que valen el mundo entero. Y ahora voy a tener un biznieto. Con 27 años tenía los tres hijos». «Pues hoy en día las chicas tardan mucho más, esperan más allá de los 30». «Hacen bien, que aprovechen todo lo que puedan».

MÁS MAYORES

82.000

vecinos de Bilbao tienen más de 65 años, lo que supone el 24% de la población total. En una década rozará el 30%.

Para la cabeza

Así conversan y se van contando su vida, con Arturo dando pedales, Mari Paz encajando formas geométricas y Yolanda alineando piezas en una especie de ábaco. «Estos aparatos les vienen muy bien a la gente con alzheimer, para ejercitar la cabeza», dicen. Pero también a ellos, que bromean y ríen con la excusa de estar ahí haciendo cosas. ¿Acaso no son el ejemplo perfecto de cómo en estos entornos se propician relaciones sociales, que muy a menudo acaban siendo la mejor medicina?

En la plaza Levante, de San Ignacio, se encuentra la otra instalación de estimulación cognitiva que está probando el Ayuntamiento. Ayer había poca gente. «Normal, hoy es un festivo peor que un domingo. A diario esto está lleno», aclaraba Jon, que paseaba a su madre, Lali, de 95 años. Se nota que hay complicidad entre ambos. «Ella siempre ha sido una guerrera de la hostia», la señala, y pone gesto de admiración, mientras la mujer juega al tres en raya.

Alzaga Motor
El mayor Servicio Oficial
Exclusivo Audi
Audi
A la vanguardia de la técnica

Tu concesionario Audi en Bizkaia
Dos modernas instalaciones de venta situadas en Bolueta y Bilbao, con amplias exposiciones para contemplar toda la gama de vehículos Audi.

Área de Postventa
Con más de 8.000m² de superficie, con la tecnología más avanzada en equipo de diagnosis, que garantizan un servicio excelente a nuestros clientes.

Vehículos de Ocasión
Vehiculos de ocasión, seminuevos y de km0, sometidos a los más elevados estándares de calidad y exigencia.

BOLUETA: Ctra. Bilbao-Galdakao, 28
48004 Bilbao. Tel: 94 459 76 16

BILBAO: Máximo Aguirre, 6
48011 Bilbao. Tel: 94 439 78 45