

Parques para entrenar el cerebro al aire libre

Un circuito con juegos de memoria ayuda a prevenir el deterioro cognitivo y fomentar las relaciones sociales

» Marisol Mattos

Tan importante como el ejercicio físico es el entrenamiento del órgano más complejo del cuerpo humano: el cerebro. Es responsable de regular la mayoría de las funciones del cuerpo y la mente, desde el ritmo cardíaco y la respiración hasta el hambre y el sueño, e incluso pensar, recordar y hablar. Pero a lo largo del ciclo de la vida, las funciones cognitivas (atención, memoria, lenguaje, etc.) experimentan una serie de cambios que interfieren en la realización de actividades de la vida diaria. Una forma de mantener la mente activa son los juegos de memoria como sudokus, crucigramas, tres en raya, entre otros, recomendables para retrasar los síntomas del envejecimiento, la demencia y el Alzheimer.

Desde hace unos años, el Ayuntamiento de Bilbao ha instalado numerosos parques biosaludables con circuitos para que los mayores ejerciten los brazos y las piernas. Pero aún hay más para fomentar el envejecimiento activo. Solo en Bizkaia hay 256.276 personas pertenecientes a este colectivo. Por eso, hace dos meses, la capital vizcaína ha puesto en marcha el primer parque con juegos de memoria para mayores. Se trata de un circuito con paneles de cifras y letras, de formar parejas, de tres en raya, refranero, sopa de letras, sumas y restas. Las dos primeras instalaciones están ubicadas en la plaza Levante, en el barrio de San Ignacio, y en el parque de Amézola.

«Es, en definitiva, una terapia cognitiva que permite entrenar nuestra mente al aire libre», expli-



ca Isabel González, gerente de Ortotecsa, la empresa que diseña y fabrica estos aparatos. Detrás del desarrollo de estos elementos se encuentra un equipo médico que ha evaluado tanto los materiales como las funciones y los objetivos de cada pieza. «Son similares a los de una sala de terapia ocupacional de cualquier hospital» y adaptados para usuarios con silla de ruedas.

Interacción generacional

Las ventajas pasan por la prevención del deterioro cognitivo, mejorar la memoria a largo plazo,

augmentar la capacidad cerebral, las funciones ejecutivas, la concentración, la observación y la atención. A eso le sumamos que «obligamos a nuestros mayores a dejar el sofá para jugar a tres en raya con los amigos, una forma de evitar la soledad». El parque es uno de los lugares a los que más recurren los abuelos para pasar el rato con sus nietos. «Estos juegos están diseñados para fomentar la interacción generacional y, sin querer, hacer ejercicio físico y mental», sostiene González.

Aunque el modelo de Bilbao es pionero en Europa, «en México ya se estudia su experiencia como

Ventajas del ejercicio mental

- » Previene el deterioro cognitivo
- » Mejora la memoria a largo plazo
- » Aumenta la capacidad cerebral
- » Desarrolla las funciones ejecutivas
- » Mejora la capacidad de observación, de atención y de concentración

un centro de rehabilitación al aire libre» avalado por la Universidad Autónoma de Yucatán. «Hay muchos municipios interesados en este circuito porque lo que se pretende a nivel de urbanismo es construir una ciudad amigable para este colectivo», incide Nekane González de Mendivil, gerente de Murbidecor, la empresa distribuidora que ha montado estas instalaciones. Además, sugiere que «no es necesario que los usuarios presenten alguna enfermedad patológica ni tampoco hay un orden en el circuito». Asimismo son ejercicios mentales que no requieren de la presencia de un fisioterapeuta.

▮ ubikare ▮

La solución de salud y cuidados en casa para nuestros mayores

Ubikare elabora, de manera gratuita, un plan personalizado de acuerdo a su diagnóstico médico y a sus necesidades

» Redacción SRB

Ubikare es el único servicio del mercado que propone para las personas mayores y sus familiares, una intervención completa de salud y cuidados en casa. Cuando surge un problema, necesitamos una actuación rápida y profesional en la salud de nuestro familiar. Por eso, brindamos una solución personalizada que te hace la vida más fácil ante el laberinto de opciones, papeleos y urgencias que vivimos en esta nueva situación familiar.

Las alternativas a que la persona mayor abandone su hogar e ingrese en una residencia, hasta hace poco pasaban por la búsqueda

de cuidadores en webs y agencias de colocación, quienes únicamente te ponen en contacto con cuidadoras internas o te dan servicios puntuales.

¿Cómo puede ayudarte ubikare?

En ubikare escuchamos tus necesidades: diseñamos a tu lado un plan personalizado de salud y cuidados de acuerdo al diagnóstico médico de manera gratuita. Luego ajustamos nuestro servicio según tus posibilidades, priorizando las áreas a trabajar para que la persona mejore su calidad de vida.

De manera sencilla e inmediata tu enfermera de familia de ubikare te da la solución completa, accesible y en tu hogar. Ella dirige la intervención en casa acompañada de un equipo de profesionales de la salud y cuidados para ayudar y dar tranquilidad a los familiares.

Búsqueda de cuidadores, tutorización y seguimiento

En ubikare somos tu ventanilla

única en los papeleos, ayudas, búsqueda y sustitución de cuidadores. Nos encargamos de la formación personalizada y tutorización de familiares y cuidadores. También proporcionamos ayudas técnicas, guardias nocturnas y todo aquello que necesites en tu hogar. Además de un servicio telefónico para incidencias y urgencias las 24 horas y 365 días al año.

Enfermera de familia de ubikare

Las familias nos encontramos a diario con situaciones difíciles: una caída y una fractura, una complicación de una enfermedad crónica, pérdida de memoria. Tu enfermera de familia se encarga de solucionar cualquier problema, siempre con un seguimiento continuo personalizado en casa.

Mejora de autonomía, postoperatorios, ictus

Con nuestros programas postoperatorios te ofrecemos, por ejemplo ante una rotura de cadera, una rehabilitación integral con



cuidados médicos para recuperar al máximo la autonomía. De esta forma, evitamos que la persona mayor acabe con un mayor deterioro y posible dependencia como ocurre en estos casos.

Pérdida de memoria, demencias y Alzheimer

En la demencia cada situación es única. En ubikare te ayudamos a prevenir el deterioro cognitivo y las complicaciones asociadas a las demencias y el Alzheimer (sueño, incontinencia, agresividad). En el programa de neuro-rehabilitación de ubikare, nuestro equipo trabaja para mejorar la autonomía funcional ralentizando el deterioro en las demencias y el Alzheimer.

Ubikare

C / Urkijo 13, esquina con Andrés Larrazabal Getxo (Las Arenas)
Tel. 946 423 100

www.ubikare.io

RPS 197 / 17

ubikare

Colaborador de:

SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS
IMQ Igurco
ZERBITZU SOZIO-SANITARIOAK