

ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MAYORES

Iñaki Aldamizetxebarria

Área de Salud y Consumo. Ayto. de Bilbao

INTRODUCCIÓN:

La encuesta de Salud de la C.A.P.V. señala que entre las personas mayores de 65 años, alrededor de un 40% de la población masculina y un 60% de la femenina tienen una actitud sedentaria frente a la actividad física.

Por su parte, la O.M.S. señala que la inactividad física constituye el 4º factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, sólo superado por la hipertensión, el consumo de tabaco y el exceso de glucosa en sangre.

Frente a todo ello, la evidencia científica muestra que las personas mayores que están integradas en programas de envejecimiento activo tienen más calidad de vida y vidas más largas y saludables. Además, varios estudios muestran que con una actividad física suave ya es suficiente para obtener beneficios para la salud.

En las siguientes líneas trataremos de profundizar algo más en estas cuestiones.

¿POR QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA?

El ejercicio regular y la actividad física se consideran factores determinantes en la salud de las personas. Un nivel de actividad física adecuado reduce la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo II y algunos tipos de cáncer, al tiempo que contribuye a mantener el peso dentro de los límites saludables, mejora las cualidades coordinativas y motrices y beneficia la salud mental.

De una manera más específica, los principales beneficios para la salud que se derivan de la práctica de la actividad física son los siguientes:

A.- Beneficios Fisiológicos:

Sobre el Sistema Músculo-Esquelético:

1. Tonifica y fortalece la musculatura. Mejora la coordinación neuromuscular, favoreciendo el control de los impulsos motores.

2. Favorece la mineralización ósea y disminuye la decalcificación, con lo que ayuda a mantener los huesos sanos y fuertes, previniendo contra la osteoporosis.
3. Aumenta la flexibilidad y fuerza de las articulaciones porque aumenta la nutrición del cartílago.

Sobre el Aparato Cardio-Vascular:

1. Favorece la actividad cardíaca y contribuye ostensiblemente a reducir el riesgo cardiovascular (hipertensión arterial, enfermedades coronarias, etc.).
2. Mejora la circulación sanguínea y favorece el retorno venoso con lo que se previene la aparición de varices.

Sobre el Aparato Respiratorio:

1. Educa la función respiratoria.
2. Favorece el desarrollo y ventilación alveolar.

Sobre el Sistema Endocrino-Metabólico:

1. Ayuda a controlar el peso y previene la obesidad al aumentar el metabolismo lipídico.
2. Reduce los niveles de triglicéridos y de colesterol.
3. Ayuda al control de la diabetes al mejorar la utilización de glucosa.

B.- Beneficios Psicológicos:

1. Efecto antidepresivo: mejora el estado de ánimo.
2. Efecto ansiolítico: reduce la ansiedad, elimina tensiones y proporciona sensación de bienestar.
3. Aumento de la autoestima ya que ayuda a vencer limitaciones.
4. Ayuda a mantener la autonomía.

C.- Beneficios Sociológicos:

1. Evita la soledad, rompiendo el aislamiento.
2. Facilita la comunicación y la ampliación del círculo de amistades.

¿POR QUÉ PARA PERSONAS MAYORES?

Cambio demográfico y nuevos retos.

Desde la segunda mitad del siglo XX hasta la actualidad, la esperanza de vida de las personas de Bizkaia se ha incrementado en más de 20 años, situándose en 85,9 años para las mujeres y 79,2 años para los hombres. Una de las mayores del mundo.

Este fenómeno, unido a la disminución de la natalidad, ha provocado que en los últimos 15 años, el colectivo de 0 a 19 años se haya reducido en un 15%, mientras que, en el mismo periodo de tiempo, el de mayores de 65 años haya aumentado en la misma proporción. En Euskadi hay 1,4 personas mayores de 65 años por cada menor de 16 años. La nuestra es la sociedad más envejecida del mundo, después de Japón.

El envejecimiento de la población se ha convertido en uno de los mayores retos de la salud pública del siglo XXI y los programas de envejecimiento activo están llamados a ser los programas estrella de la promoción de la salud en todos los municipios.

Recomendaciones de actividad física a la población mayor de 65 años (O.M.S.):

Según las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud, las personas mayores de 65 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales, con una frecuencia de al menos tres días a la semana, de actividad física aeróbica moderada (por ejemplo, caminar media hora al día), o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Además, dos veces o más por semana, conviene incluir actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Pero la O.M.S. previene respecto a las actividades de larga duración y alta intensidad ya que si bien es cierto que ofrecen beneficios adicionales para la salud, también suponen un factor de riesgo cardiovascular y músculo-esquelético.

Las personas mayores deben evitar también el permanecer en actitudes sedentarias durante periodos prolongados de tiempo y, por último, la O.M.S. finaliza sus recomendaciones señalando que es importante a estas edades tratar de utilizar la actividad física como vía para la mejora de las relaciones sociales.

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS MUNICIPIOS? LA EXPERIENCIA DE BILBAO

El Marco de Intervención:

El Plan de Salud de Euskadi se propone en su Meta 3: “Conseguir un envejecimiento saludable para las personas mayores” y como Objetivos Específicos: favorecer un envejecimiento activo (Objetivo Específico 3.1) y promover la actividad física en las personas mayores (Objetivo 3.1.10).

Por otro lado, en la Estrategia Vasca de Envejecimiento activo 2015 – 2020 también ocupa un lugar destacado la promoción de la actividad física para las personas mayores.

Por su parte, el Plan de Gobierno 2015 – 2019 del Ayuntamiento de Bilbao, en su Eje 2, referido a Servicios y Políticas Sociales, establece las bases del proyecto “Bilbao Ciudad Amigable con las Personas Mayores” en el que contempla de manera destacable la promoción del envejecimiento activo.

Estos son por tanto los referentes que configuran nuestro marco de intervención.

El Programa de Envejecimiento Saludable: Definición y Formato:

Se trata de un programa integral de promoción de la salud, que promueve un estilo de vida activo y la adquisición de hábitos saludables en las personas mayores.

Se lleva a cabo en todos los distritos de nuestra villa y se estructura en tres líneas de intervención: la actividad física, la educación para la salud y las actividades socializadoras.

Para la admisión al programa se prioriza a las personas de mayor edad (la edad media de los y las participantes es de 79 años).

El programa viene desarrollándose desde hace 29 años y el grado de aceptación que año tras año obtiene, anima a mantenerlo y potenciarlo. La larga evolución de la actividad ha generado grandes beneficios sobre la salud de los participantes, visibles en el mantenimiento de su aptitud física, independencia de autocuidado y bienestar percibido, entre otros.

Implementación:

Se realizan 1 o 2 sesiones semanales de 1 hora de duración, supervisadas por el personal médico y de enfermería del Área de Salud y Consumo y guiadas por monitores especializados y de una gran experiencia que dinamizan las actividades y adaptan sus contenidos a las capacidades de las personas mayores.

Objetivos:

El objetivo principal del programa es la promoción de la salud basada en un estilo de vida activo para prevenir la obesidad, ayudar a controlar las enfermedades endocrino-metabólicas, mejorar la respuesta cardiovascular y prevenir los déficits de movilidad física y las situaciones de dependencia a las que suelen asociarse.

Alcance:

El pasado año han participado 3.071 personas mayores (86% mujeres), repartidas en 88 grupos que se distribuyen en 22 centros (centros municipales de distrito, Alhóndiga-Azkuna Zentroa, polideportivos municipales y locales cedidos por la Obra Social de BBK).

Sinopsis:

Número grupos	88
Número centros	22
Duración de las clases	1 hora
Frecuencia de las clases	1-2/ semana
Horario de las clases	entre las 9 y las 13 h.
Calendario de impartición	octubre a junio
Media de alumnado por taller	25-40

