

Área de Deporte

## **CUARENTA MAYORES INICIAN LOS PROGRAMAS DE SALUD Y DEPORTE EN LA BARRIADA DE EL PALO**

La actividad comenzó en 2015 y está coordinada por la Sección de Medicina Deportiva del Área de Deporte en colaboración con la 'Asociación En Activo'

06/10/2021.- Un total de 40 personas mayores han iniciado hoy los programas de salud deporte en El Palo. La concejala de Deporte, Noelia Losada, ha asistido esta mañana a la inauguración del VII Programa de Prevención de Caídas y el III Programa "Vivifrail", que se van a desarrollar hasta el mes de junio en el Polideportivo Municipal José Paterna, con 20 participantes en cada uno de ellos. Las actividades están coordinadas por la Sección de Medicina Deportiva del Área de Deporte del Ayuntamiento, están enmarcadas en el Plan Málaga Ciudad Saludable y se van a llevar a cabo cumpliendo la normativa actual de medidas de protección frente al Covid-19, distancia de seguridad, uso de mascarillas e hidrogel, toma de temperatura, etc.

Este año, por primera vez, la 'Asociación En activo', se va a encargar de canalizar los participantes, procedentes cada año del Centro de Salud de El Palo. Desde 2015, existe una estrecha colaboración entre el Área de Deporte y el Centro de Salud El Palo para facilitar la práctica de actividad física en colectivos de personas mayores con pérdida de funcionalidad y riesgo de dependencia.

Estos dos programas contribuyen a la actividad física, que es un puntal determinante de la salud para el envejecimiento saludable, conduce a una mejora de la capacidad motora y mental, un aumento de la longevidad y un mejor control de las enfermedades prevalentes en la población mayor.

El Área de Deporte ha estado colaborando mucho tiempo con mayores y, dado que la edad de la población ha ido en aumento, se hace necesario adaptar la actividad a la condición física de los ciudadanos.

El Programa de Prevención de Caídas iniciado en 2015, ha contado con la participación de más de 320 mayores con osteoporosis que son remitidos desde el Centro de Salud de El Palo por su médico de cabecera para realizar una actividad de taichí durante dos días a la semana. Para impartir esta actividad, el Área de Deporte cuenta con la colaboración del colectivo "Taichí sin fronteras"; se trata de una organización sin ánimo de lucro, coordinada en Málaga por Félix Sánchez Maldonado, presidente de la delegación de Málaga



de Taichí sin fronteras. El Consistorio ya ha colaborado en otras ocasiones con esta asociación: en 2016, se realizó un “Taller internacional de taichí taoísta” en El Palo (Málaga), en la instalación José Paterna, al que asistieron participantes de varios países. También colaboran activamente con el Área de Deporte en otras actividades como la Fiesta del Deporte.

El Programa Vivifrail, promovido por la Unión Europea, contará con 20 participantes en esta edición. Comenzó en 2019 con 32 participantes y está destinado a la mejora funcional de personas mayores con fragilidad y con ciertas limitaciones para realizar las actividades de la vida diaria. Los participantes provienen del centro de salud y realizan dos sesiones semanales de ejercicio físico guiado por un fisioterapeuta.

La fragilidad es un estado de disminución de las reservas fisiológicas que ocasiona mayor riesgo de presentar problemas de salud, pérdida de funcionalidad y discapacidad. La sarcopenia (pérdida de función, fuerza y masa muscular) es un factor de riesgo de dependencia de las personas mayores debido a la pérdida de la fuerza muscular que conduce a una situación de fragilidad. La actividad física aumenta la capacidad funcional en personas en riesgo o inicio de su deterioro, retrasando la situación de discapacidad.

El año pasado ambos programas continuaron su actividad, con reducción de aforo y dependiendo de las etapas con la adaptación a la normativa Covid 19 de la Junta de Andalucía.



