



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LERMA
Concejalía de Deportes
ENVEJECIMIENTO ACTIVO – ESCUELA DE SALUD
MAYORES DE 65 AÑOS

1. INTRODUCCION

El término envejecimiento activo fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales de los años 90 con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de envejecimiento saludable y, de este modo, reconocer los factores que junto a la atención sanitaria afectan a la manera de envejecer de los individuos y las poblaciones.

El planteamiento del envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Sustituye la planificación estratégica desde un planteamiento ¿basado en las necesidades¿ (que contempla a las personas mayores como objetivos pasivos) a otro ¿basado en los derechos¿, que reconoce los derechos de las personas mayores a la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen.

Según la Organización Mundial de la salud (OMS), el envejecimiento activo se define como ¿el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez¿. Esta definición no sólo contempla el envejecimiento desde la atención sanitaria, sino que incorpora todos los factores de las áreas sociales, económicas y culturales que afectan al envejecimiento de las personas.

El envejecimiento activo se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población, permitiendo a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital, mientras participan en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, proporcionándoles protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

El envejecimiento activo debe considerarse un objetivo primordial tanto de la sociedad como de los responsables políticos, intentando mejorar la autonomía, la salud y la productividad de los mayores mediante políticas activas que proporcionen su apoyo en las áreas de sanidad, economía, trabajo, educación, justicia, vivienda, transporte, respaldando su participación en el proceso político y en otros aspectos de la vida comunitaria.

2.DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

A) LUGAR Y DIA: MOLINO PISÓN DE LERMA LOS VIERNES

B) HORARIO: JUEVES DE 11:30 A 12:30

C) PROFESORADO: M^a ISABEL RIVAS DEL RIO, Animadora Deportiva del Ayuntamiento de Lerma

D) NÚMERO DE PLAZAS: Mínimo 8 y máximo 20

E) INSCRIPCIONES: En la oficina de deportes del ayuntamiento a partir del 21 de OCTUBRE . De todos modos la promoción de la actividad se hará visitando la Residencia y explicando la actividad y citando a los responsables de las siguientes asociaciones para explicarles convenientemente en qué consiste:

.- Asociación Amas de Casa .- Centro de Salud .- Residencia Ancianos .- Asociación Cura Merino .- CEAS

F) PRECIOS: GRATUITO NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

(**Subvencionado por el Ayuntamiento**). En función del interés mostrado por los inscritos se prevé poder continuar de Enero a Junio estableciendo una cuota simbólica

G) DURACIÓN: NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DE 2015. Con la posibilidad de ampliar su duración para todo el curso escolar en función de la respuesta de los inscritos, estableciendo una cuota simbólica

H) ACTIVIDADES FÍSICA PARA MAYORES DE 65 AÑOS:

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1.- Los adultos de 65 en adelante dediquen 60 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 30 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2.- La actividad se practicará en sesiones de 60 minutos en total, entre momento de encuentro, momento de actividad motriz y momento de despedida.

3.- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana, y en esta actividad puedan hacerlo de un modo moderado y/ o parcial.

4.- Que se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana a modo de crear rutinas en su día a día y que estas sesiones les sirvan a modo de ejemplos de qué hacer.

5.- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Efectos beneficiosos de la actividad física en los adultos mayores

En general, la evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos, hombres y mujeres, las personas mayores físicamente activas:

*Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.

*Tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, y presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

"Escuela de Salud"

Para mayores de 65 años

En el Molino Pisón
Los Jueves de 11:30 a 12:30 h.

Noviembre y Diciembre
Gratuito

Inscripciones: Departamento Deporte

