



Samsung GALAXY S5



¡Haz click aquí!

P

TENDENCIAS (1)

Tendencias · [entretenimiento](#)

Los adultos mayores tienen más opciones para mantenerse activos



Thalíe Ponce y Santiago Tello. Redactoressociedad@elcomercio.com
 · 5 de junio de 2014 21:21

Al llegar a los **65 años** muchas personas creen que pasó la etapa de involucrarse en **actividades recreativas** o simplemente mantenerse activas. Muchos adultos mayores se quedan solos en casa y esto provoca depresión, pérdida de la memoria.

Para contrarrestar estos problemas, **entidades públicas y privadas** han creado espacios y actividades para mantenerlos conectados e involucrados con gente de su edad. Un ejemplo de ello son los municipios de **Quito y Guayaquil**, donde se ofrecen programas de gimnasia y arte para los adultos mayores.

Esperanza Mata, de 73 años, es una de las 700 personas que asisten al **centro gerontológico municipal** Dr. Arsenio de la Torre, ubicado en el norte de Guayaquil. Ella asegura que las actividades que ahí realiza, junto con sus compañeros, le ayudan a sentirse con **energía**.

Esperanza asiste a las clases **dos veces** por semana desde hace tres años, luego de que murió su perrito schnauzer, que le hacía compañía en el hogar. En esa época estaba deprimida, pero mantener el contacto con otras personas de su edad le ayudó a superarlo. El **beneficio** para ella ha sido no solo **emocional**, sino también **físico**: las **terapias en la piscina** han sido claves para el mejoramiento de su pierna izquierda, que se operó meses atrás.

El centro también ofrece **charlas de psicología**, hacen **manualidades**, juegan cartas, practican **yoga y taichí**, y realizan ejercicios bajo el **agua**. Carmen Sucre, médica **geriatra** del centro, asegura que todo lo que se realiza ahí está pensado para ayudar al **adulto mayor**.

El sentirse acompañados -dice- es importante para mantener su **autoestima elevada**. Los ejercicios están diseñados para estimular la memoria y contrarrestar los **efectos de la edad**,

como enfermedades. Según un estudio realizado por el **INEC** en 2011, las enfermedades más comunes en la tercera edad, en el área urbana son: **osteoporosis** (19%), **diabetes** (13%), **problemas del corazón** (13%) y **enfermedades pulmonares** (8%). Otra alternativa para que los ancianos se mantengan activos son las **actividades académicas**. Así lo asegura Loretta Moreira, quien dirige el Proyecto del **Adulto Mayor** de la Escuela Politécnica del Litoral (Espol), donde participan 60 personas de más de 65 años.

Dentro de un aula unos **30 adultos** mayores que son parte de este proyecto. Manejan computadores con ayuda de sus instructores. Sus arrugadas manos dirigen los ratones de los ordenadores, haciendo clic sobre una serie de vocales que aparecen en la pantalla. "Mi objetivo es dominar el uso de estos aparatos para comunicarme con mi hija que vive en España", cuenta Rosario Reyes.

En otro salón, un grupo tiene un **momento lúdico**. Tres personas están en el centro del salón, una de ellas, de espaldas al **pizarrón**. Sobre el rectángulo blanco, se refleja una imagen y una frase, que tiene que ver con la cultura popular ecuatoriana. Las dos personas frente al pizarrón aletean los brazos y se dan un ligero golpecito en la cabeza, mientras toda la clase ríe. "¡Pelea de gallos!", grita la mujer sentada de espaldas. Todos aplauden emocionados porque adivinó. Según Moreira, este tipo de actividades los ayuda a **fortalecer sus procesos cognitivos**.

Este programa, que se inició en mayo pasado, dura un año y contiene cuatro módulos para los participantes: **herramientas** de colaboración digital, **etnografía y folclor**, emprendimiento, y **finanzas personales**.

En este proyecto, el Ministerio de Inclusión Económica y Social (**MIES**) financia la movilización de los participantes. Dalia Palomeque, responsable de protección especial de esta Cartera de Estado, asegura que el **MIES** impulsa iniciativas de organizaciones públicas y privadas en pro del **adulto mayor**. Actualmente, el **MIES** trabaja con 12 000 personas de la tercera edad, de 20 entidades distintas de **Guayaquil, Durán y Samborondón**, para lo que ha destinado unos USD 20 millones.

En **Quito**, el proyecto público que lidera las actividades de los adultos mayores es **60 y Piquito**. Desde el 2011, 16 000 ancianos se benefician de este programa. En la ciudad existen **330 de estos centros** localizados en puntos estratégicos. En ellos se dictan talleres de **manualidades, música, danza, inglés, computación...** Todo esto acompañado de **atención médica** y fisioterapia para las personas que lo necesitan.

Un grupo de mujeres entre los 66 y 76 años ha encontrado en 60 y Piquito el espacio y momento de relajación que necesitaban. Ellas asisten a **clases de yoga** dos veces por semana. Isabel Lema, una de ellas, acude a este lugar para aliviar sus **dolores de espalda** y cabeza que padece hace dos años.

Esta actividad le sirve como una **terapia de rehabilitación** y recuperación física y emocional. La psicóloga Elva Cando explica que una persona adulta mayor requiere de **atención permanente**, pues el proceso de envejecimiento trae consigo depresión por falta de actividad y en la mayoría de los casos también por el abandono de sus seres queridos. A esto se suman las dificultades para realizar las **tareas cotidianas**, lo que les provoca **problemas cognitivos y de motricidad**.

TAGS: ADULTOS MAYORES · MUNICIPIOS · RECREACIÓN · ENTRETENIMIENTO · MANUALIDADES

