

ELS PROFESSIONALS DEL CAP CA N'ORIAN ORGANITZEN ACTIVITATS PER PROMOURE L'EXERCICI FÍSIC ENTRE LA GENT GRAN

Paradoxalment, malgrat haver-se descrit multitud de beneficis per al nostre organisme, l'exercici físic és encara una eina poc desenvolupada en el nostre entorn on habitualment el pacient espera la prescripció d'un fàrmac al final de cada visita.

Practicat de forma regular, l'exercici té uns efectes molt positius sobre el metabolisme cardiovascular, l'aparell locomotor, la salut mental, redueix la incidència de patologia cancerosa, millora la qualitat de vida i la longevitat, fins al punt que els individus actius, viuen 3 anys més que els sedentaris, són més autònoms i consumeixen menys fàrmacs.

Per fer difusió d'aquests beneficis, el centre d'atenció primària Ca N'Oriac de Sabadell inicia una sèrie d'activitats adreçades principalment a la gent gran, amb la intenció de donar-los a conèixer d'una manera lúdica, però sense perdre el rigor científic.

Amb periodicitat bimensual, organitzen activitats teoricopràctiques on els participants experimentaran sessions d'estiraments, d'equilibri, passejades per l'entorn, donant a conèixer els recursos esportius que ofereix el barri i les activitats dirigides que s'adrecen a aquest nombrós col·lectiu (bicicleta estàtica adaptada als qui pateixen artrosi de maluc, aqua-gym, balls de saló...)

A l'hora que els professionals sanitaris els comenten sobre el terreny els beneficis que aconseguen, els assessoren de les recomanacions i precaucions que cal tenir present (com el calçat, la hidratació o l'exposició solar) i els mesuren paràmetres objectius com la tensió arterial o els nivells de glucosa en diabetis.

Les sessions finalitzaran amb un esmorzar cardiosaludable i l'entrega de diplomes als assistents.

L'experiència serà presentada a Valladolid, el proper 18 de maig, al congrés nacional PACAP que acull les activitats comunitàries de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC).

Contacte: Dra Montserrat Romaguera, metgessa de família
ABS Ca N'Oriac (ICS)
Passeig sant Bernat, 22
08207 Sabadell
tel 93.723.37.13 / 600.24.85.30