

# *AFIDE 2017: Exponen sobre ejercicio físico contra envejecimiento*

---



Entender el ejercicio físico como aliado de la salud en el curso de la vida, pero con una importancia extrema en el proceso de envejecimiento, es uno de los retos que se impone para la sociedad cubana.

Comprender su papel determinante para revertir enfermedades en personas mayores de 60 años es una de las tareas que se ha impuesto el colectivo del Hospital de Día de Geriátria en el Clínico Quirúrgico Docente Dr. Salvador Allende y que ahora expone experiencias en la VII Convención de Actividad Física y Deportes (AFIDE 2017).

Desde ese “pedacito” del municipio Cerro, la Dra. Mayra Rosa Carrasco García lidera un megaproyecto, como ella misma lo define, ahora en el inicio del Simposio de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica en la Sala 3 del Palacio de las Convenciones.

«La salud en las personas de más de 60 años se mide por la funcionalidad y el desempeño que tengan en las actividades de la vida diaria», asegura la también Máster en Longevidad Satisfactoria y Especialista de II Grado en Geriátria.

«Prendemos preparar a la sociedad en general y a los profesionales de la salud en particular para el mantenimiento de la salud funcional de las personas ancianas», explica sobre una temática común para muchas naciones del mundo.

¿Cómo lograr que nuestra sociedad se mantenga activa y funcional? ¿Cómo transformar en primer lugar el pensamiento del individuo para que practique ejercicios físicos? Esas y otras preguntas fueron traídas aquí por Carrasco y parte del equipo multidisciplinario con que labora.

«Salimos a la calle y vemos que uno de cada cinco cubanos es anciano, y llama la atención que mientras avanza el tiempo esos viejitos son cada vez más longevos. Eso nos da la medida de que hay un envejecimiento de los envejecidos», reconoce.

El objetivo es exponer cuánto hacen apoyados en el ejercicio físico, para ayudar a personas que arriban con situaciones de depresión, trastornos degenerativos o deterioro cognitivo.

«Lograr que se entienda la necesidad de hacer ejercicios lleva una información, una cultura, una preparación de la sociedad», refiere la vicepresidenta de la Sociedad de Alzheimer en Cuba, quien reconoce el bienestar que se genera al liberar endorfinas a través de la actividad física.

«Los ancianos con depresión que comienzan a practicar ejercicios, en un período de tiempo corto experimentan los síntomas de su eliminación, porque influye no solo la causa fisiológica, sino también la socialización e integración al grupo», admite.

«El adulto mayor debe vivir en su casa, en su nido, rodeado del amor necesario, con su familia o pareja... Eso es lo ideal en una sociedad que envejece porque las instituciones quedan entonces para aquellos muy limitados o con situaciones que no puedan resolver en sus hogares», expone.

«La población de entre 49 y 59 años es la que menos ejercicio físico practica. Hay que incidir en eso, convencer sobre la necesidad de la gimnasia laboral y empezar a practicarla como un programa fuerte», ratificó.

Esta mañana también se habló de las deformaciones posturales de las mujeres en la tercera edad y de programas de ejercicios en pacientes con esclerosis múltiple, y de la rehabilitación comunitaria de los que padecen fibromialgia.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/deportes/148120-afide-2017-exponen-sobre-ejercicio-fisico-contra-envejecimiento>



**Radio Habana Cuba**