

<http://www.invasor.cu/sociedad/4119-adulto-mayor-insertado-a-la-practica-de-ejercicio-fisico>

Adulto mayor insertado a la práctica de ejercicio físico

Escrito por **Lubia Ulloa Trujillo** (AIN) Foto: Internet

Publicado: 29 Mayo 2015, Periódico Invasor de Ciego de Ávila



El 32 por ciento de la población mayor de 60 años de edad en Ciego de Ávila está insertada en la práctica de ejercicios, asesorada por profesores de la cultura física y el deporte.

Ever López García, jefe del departamento que atiende esta actividad en la Dirección provincial de Deportes, informó a la Agencia de Información Nacional (AIN) que de los 48 620 avileños con seis o más décadas de vida, 15 651 integran los grupos del adulto mayor que mediante la gimnasia mejoran su bienestar.

La captación de este sector poblacional se realiza de conjunto con Salud a través de los hogares de ancianos, las casas de abuelos, y en los consultorios del Médico y la Enfermera de la Familia donde se forman los conocidos círculos de abuelos, precisó López García.

También se les da prioridad a las personas que superan los 19 años y padecen de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, reuma, ortopédicas, entre otras, que reciben diferentes tipos de ejercicios de relajación para controlar esas dolencias.

"Hasta la fecha, hay vinculados a este programa 7 206 hombres y mujeres, quienes, además, aprenden cómo vivir con esas dolencias, pero de una manera más sana", puntualizó López García.

Durante la jornada de este jueves unos 300 adultos mayores de ocho de los 10 municipios participaron en el festival provincial recreativo de composiciones gimnásticas, en el que demostraron cuánto más se puede hacer a favor de la salud, la alegría y la satisfacción.

Eda Álvarez Bello, una de las participantes y residente en Majagua, aseguró que es el ejercicio físico el medio fisiológico fundamental en la lucha contra cualquier riesgo provocado por la inactividad y la disminución de la carga funcional.

"En estos grupos hemos comprobado que la prolongación de la vida y la terapia contra numerosos malestares consisten hoy en día en el ejercicio físico y el deporte porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para seguir en la lucha por la subsistencia", manifestó Eda.

Cuba le brinda especial atención a esta población, tanto en el aspecto económico como en el social, haciendo suyas las recomendaciones trazadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) por la importancia que representa para el país mantener la calidad de vida en el adulto mayor.