

## SESCAM inicia un programa de ejercicio físico para mayores en Buenaventura

clm24 | 15 de Septiembre de 2014



SESCAM inicia un programa de ejercicio físico para mayores en Buenaventura (Toledo). En la imagen un instante de la presentación

El Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (SESCAM) ha puesto en marcha un programa de promoción del ejercicio físico para personas mayores en la localidad toledana de Buenaventura, a través del Consultorio Local del municipio

El Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (SESCAM) ha puesto en marcha un programa de promoción del ejercicio físico para personas mayores en la localidad toledana de Buenaventura, cuyo objetivo es que las personas con movilidad reducida puedan recibir las actividades básicas de la vida diaria y así sentirse lo menos dependientes posible de familiares y cuidadores.

La iniciativa está coordinada por el médico y la enfermera del Consultorio Local de este municipio, Vicente Casitas y Ana Izaguirre, y ha contado con la colaboración del Ayuntamiento de Buenaventura, que ha habilitado una sala anexa al Consultorio, según ha informado el SESCAM en nota de prensa.

El doctor Casitas ha asegurado que el ejercicio físico mejora la salud y la calidad de vida considerándolo una prolongación del tratamiento. Por otro lado, en las personas mayores contribuye a retrasar los ingresos hospitalarios y en centros residenciales.

Las personas con movilidad reducida pueden precisar de reposo prolongado en la cama, lo que deriva en alteraciones del metabolismo, trastornos psicológicos, consecuencias gastrointestinales, úlceras por presión, complicaciones cardiopulmonares y alteraciones musculoesqueléticas. Además de disminuir hasta en un 50 por ciento la masa muscular tras dos meses de inmovilización completa.

Al acto de presentación del programa han asistido el director gerente y la directora de enfermería del Área Integrada de Talavera de la Reina, José Luis Morillo y Sonia Arias, respectivamente; el alcalde de la localidad, Carlos Fernández y la coordinadora médico del Centro de Salud de Navamorcuende, Isabel Gil.

## Desarrollo del programa

El acceso al programa puede ser por indicación médica, a propuesta de la enfermera, por iniciativa de un familiar o cuidador, o a petición del propio paciente. Hay que tener en cuenta que alrededor del 40 por ciento de la población de Buenaventura es mayor de 61 años.

Así, en la primera consulta, el médico y la enfermera realizan una valoración clínica, funcional, psíquica y social del paciente y se le prescribe una tabla de ejercicios físicos individualizada que realiza bajo supervisión en la sala de rehabilitación anexa al Consultorio. Para comprobar la evolución del paciente, se realizan revisiones trimestrales.

En palabras de estos sanitarios, con este proyecto de educación para la salud "pretendemos que las personas sean activas y participen en su estado de salud, con el fin de incrementar la movilidad y la fuerza muscular, aliviar los dolores, mejorar la estabilidad y el equilibrio, la autoestima y disminuir el sentimiento de minusvalía".

Puede ver este artículo en la siguiente dirección <http://www.clm24.es/articulo/toledo/castilla-mancha-el-sescam-inicia-programa-promocion-ejercicio-fisico-mayores-buenaventura-toledo/20140915163407057555.html>



© 2014 Castilla La Mancha 24

**CLM24**  
C/ Trinitarios, 25 - 1ºA  
45003, Toledo (Spain)  
T. 902052343 | F. 902052344  
redaccion@clm24.es  
Diverxa Multimedia S.L.

Desarrollado por OpenHost con:

