

Adultos mayores de Quillota se someten a pruebas para evaluar su condición física

Un total de 145 adultos mayores de Quillota y San Pedro, se sometieron al denominado test de marcha de seis minutos para conocer su condición física y pesquisar algún tipo de patología cardiorrespiratoria.

La iniciativa corresponde a un trabajo conjunto entre el Departamento de Salud y la Dirección de Deportes de la Municipalidad de Quillota, que beneficia a los participantes de los talleres de gimnasia para el adulto mayor que se realizan en el gimnasio Pablo Gac del sector Corvi, en taller de San Pedro y el taller de la Villa Paraíso.

Anuncio Patrocinado

Como una iniciativa innovadora en la política del adulto mayor que se viene ejecutando en la comuna, señaló el alcalde Oscar Calderón Sánchez esta propuesta que comenzaron a trabajar de manera colaborativa ambas entidades municipales.

“La preocupación por los adultos mayores no sólo se debe centrar en la atención de salud en caso de alguna situación de emergencia, sino que debemos prevenir con acciones y seguimiento de las condiciones físicas, como también mentales de nuestros adultos mayores. Por eso esta evaluación que se irá realizando de manera constante cada cierto tiempo, permitirá mejorar la calidad de vida de quienes deben disfrutar sus años de entrega a la sociedad” resaltó la autoridad comunal.

Sebastián Osorio, kinesiólogo y encargado técnico del Centro Comunitario de Salud Familiar (Cecosf) Santa Teresita, explicó que a través de este test se permite hacer una evaluación de la condición física de las personas.

“Podemos observar la tolerancia que tiene cada usuario, si presenta disnea (dificultad para respirar) o fatiga muscular, con el fin de pesquisar algún tipo de patología cardiorrespiratoria. Esta alianza permitió llevar este servicio a los territorios, como Corvi, San Pedro y Villa Paraíso. En dos meses se realizará una segunda evaluación y posteriormente en noviembre una tercera para ver analizar y ver cómo van mejorando su calidad física con el taller”, manifestó Osorio.

Patricio Muñoz, profesor de educación física y supervisor de los talleres de deportes y actividad física de la Dirección de Deportes, manifestó que el test de marcha permite medir la resistencia aeróbica.

¿Porque es importante la resistencia aeróbica? Cuando tu trabajas en un determinado tiempo la resistencia aeróbica, va a mejorar tu circulación sanguínea. Cuando haces un

trabajo aeróbico la sangre llega con mayor facilidad al hipocampo, que es la parte más central del cerebro donde está radicado la memoria y el aprendizaje. Eso significa que va a tener una mejor memoria y también está previniendo una pandemia actual como es el Alzheimer”, indicó Patricio Muñoz.

Testimonios

La iniciativa tuvo una positiva respuesta de parte de las y los participantes de los talleres, que acudieron masivamente para participar de la prueba.

“Excelente, muy bueno. Está bien que nos controlen porque somos todos adultos mayores y está bien que nos hagan esto, aunque sea una vez al año. Me sentí bien, ni me cansé”, explicó Erna González

Por su parte Angela Tapia, señaló que “como estamos 3 veces a la semana en baile entretenido, nos mantenemos bien para la edad. Excelente grupo y muy bueno lo que nos hicieron, es primera vez que nos hacen esto, es positivo, y quedamos contentas, con una muy buena atención que es lo principal”.

Fresia Ardiles agregó “Excelente. No habíamos tenido la oportunidad que nos hicieran este chequeo, pienso que es muy bueno para todas nosotras, así que muy contenta. No me cansé, eso quiere decir que la gimnasia que nos hacen tres veces a la semana a todas nos hace muy bien”.

En tanto, Patricia Cifuentes, quien expresó que hace poco se integró a los talleres de gimnasia, “me ha gustado bastante esto, es muy bueno, nos hace falta saber cómo estamos en realidad, porque a veces uno es flojo para ir a controles. Estuvo bastante bueno. Creo que lo hice bien, no terminé las seis vueltas, pero lo hice que es lo importante”

¿Qué es el test de marcha?

El examen consiste en medir la distancia que puede caminar una persona en 6 minutos, solicitando que recorra la mayor distancia posible en este tiempo

La prueba de caminata de 6 minutos evalúa de forma integrada la respuesta de los sistemas respiratorio, cardiovascular, metabólico, músculo esquelético y neurosensorial al estrés impuesto por el ejercicio.

Adultos mayores de Quillota se someten a pruebas para evaluar su condición física



Adultos mayores de Quillota se someten a pruebas para evaluar su condición física



y tú, ¿qué opinas?