

Mayores, pero no viejos

Juan solía llevar a sus nietos al parque, allí los pequeños jugaban, saltaban, corrían, se columpiaban, pero sobre todo se divertían. Quien le iba a decir a Juan que años más tarde sería él, quien pudiese disfrutar con los columpios y volver a sentirse joven.

Hoy en día nos hemos acostumbrado a ver en los parques unas máquinas extrañas, como sacadas de un gimnasio, y que muchos en sus inicios no entendían muy bien su uso. Los parques para mayores, cada vez son más demandados y utilizados por las personas de la tercera edad.

Todos recordamos las pirámides poblacionales de antaño, la base ancha y conforme ibas subiendo la edad disminuía, pero en la actualidad es al contrario. Mantenemos una base estrecha, mientras que si vamos subiendo los años ya no deforma la figura en una punta, parece más bien una línea recta hasta pasar los 80 años donde ya disminuye de nuevo la línea. Ello nos recuerda que la esperanza de vida en nuestro país es muy elevada, y debe potenciarse la tercera edad como sector al que se deben cubrir sus necesidades.

Ejercicio al aire libre

Los parques para mayores realizan un servicio al colectivo de la tercera edad. A su vez se fomenta la diversión, la conversación y el encuentro entre los mayores en zonas verdes de cada población.



Son perfectos para practicar ejercicio al aire libre. Los circuitos están compuestos de diversas máquinas, cada una para realizar un movimiento de los músculos diferente y

crear así un recorrido de gimnasia muy útil para nuestros mayores. Potenciar cada zona del cuerpo es primordial para los creadores de estos parques para mayores. Ortoteca con más de 30 años de experiencia en el sector de la rehabilitación y las aplicaciones terapéuticas mantiene una filosofía clara con respecto a estos parques “Con un circuito se puede conseguir que realizando los ejercicios adecuadamente, se desarrolle la musculatura de todo el cuerpo”.

Aquellas personas que utilizan asiduamente estos equipos de gimnasia, podrán aumentar su resistencia física, movilidad, mejorarán la coordinación, el equilibrio y fortalecerán el sistema cardiovascular. “ya no tengo ni tensión alta, ni colesterol, y he mejorado con los problemas de corazón que tengo” apunta Juan Rosauo Luna.

Pioneros en el sector

Ortoteca fue la primera empresa que creó un parque para mayores en España. Inaugurado en Madrid en el año 2001. Tras ese punto de partida, empezaron a expandirse por el territorio español y en la actualidad podemos ver que forman parte de los parques públicos, geriátricos, centros de día, asociaciones, etc.

No existe un límite de edad, pero sí van destinados a un público de la tercera edad que deseen realizar ejercicios de mantenimiento físico e incluso como rehabilitación. El ejercicio les permite mejorar su calidad de vida, aspectos físicos y con ello mentales, pues al mejorar su estado de salud en consecuencia mejora el humor y por tanto su bienestar. Como explica Juan Rosauo Luna: “Antes pesaba 99 kilos, y ahora tras venir todos los días y realizar el circuito completo he adelgazado hasta los 77 kilos”. Por ello continúa explicando que “si quitasen este parque a mi me daría mucha lástima, pues vengo todas las mañanas, e incluso a veces también por las tardes. Gracias a esto me encuentro mejor que nunca”.

El objetivo de la iniciativa y por consiguiente de su expansión es que los mayores se mantengan activos y hagan ejercicio cerca de casa. Pese a llevar años en marcha ahora es el boom de estos circuitos y tiene gran aceptación entre las personas de la tercera edad. Tanto que Juan Luna nos explica que “Aquí todavía no lo utilizan mucho, pero cuando voy a visitar a mi hermano cada mes, allí hay que hacer cola para poder pillar un aparato, y tienes que ir a las 6 de la mañana. Sino ya no encuentras sitio”.

La vejez hoy en día es una época de la vida que se ha alargado, en la actualidad el número de personas mayores de 65 años en España ha aumentado considerablemente y engloban un 16-17% de nuestra sociedad, según estadísticas ofrecidas por el INE.

Antiguamente una persona a los 60 años ya era “vieja”, en la actualidad esa mentalidad está cambiando, pues son muchos los que después de la jubilación continúan sintiéndose bien, con fuerzas, con ganas de hacer cosas y sobretodo de seguir disfrutando de la vida. Según las estadísticas podrían continuar con nosotros perfectamente entre 15 y 20 años más. Por ello, se deben fomentar las actividades para nuestros mayores, pensar en sus

inquietudes, sus necesidades, y trabajar para cubrir las demandas de una parte de la sociedad que está en alza y no se considera como sector potencial.

Sandra, Licenciada en Periodismo UCM.