

Sólo para mayores

Madrid tiene 45 parques con zonas de ejercicios para las personas mayores.

Mariola Montosa, Madrid

Adelina, de 70 años y vecina de Usera, acude por primera vez al parque situado en la calle Rafaela Ibarra, justo en frente de la moderna biblioteca José Hierro. Allí hay una zona con aparatos para que las personas mayores hagan ejercicio físico. Hace seis meses Adelina cayó al suelo cuando fue atracada en plena calle.

Aquello le produjo una lesión en el hombro derecho que le redujo la movilidad del brazo. Desde entonces, acude a rehabilitación, pero a partir de ahora quiere incluir también esos aparatos.

El objetivo de los llamados parques para mayores, es mejorar el estado físico de estas personas. De ahí que estén formados por circuitos de aparatos diseñados para reforzar la actividad cardíaca, las articulaciones y la coordinación motora mediante movimientos específicos de los brazos, el tronco y las piernas.

Los aparatos más habituales son pedales, escaleras, rampas, ruedas para ejercitar los hombros y muelles para aumentar la flexibilidad de la muñeca y el antebrazo.



Utilizados con frecuencia y de manera correcta, ayudan a prevenir y aliviar dolencias asociadas al envejecimiento del cuerpo humano. Los aparatos van siempre acompañados de paneles que explican para qué sirven, cómo deben utilizarse y qué precauciones hay que tomar.

En Madrid existen 45 zonas destinadas para este propósito. Todos los distritos de la ciudad cuentan con una o varias zonas, como es el caso de Usera, que ya tiene tres. El primer parque de España con estas características fue inaugurado en Madrid en diciembre de 2001 en el parque del barrio de Salamanca Enrique Herrero. Desde entonces, Ortotecsa, la empresa madrileña que fabrica estos aparatos, ha realizado encargos para otras ciudades como Barcelona, Zaragoza o Bilbao.

Quien también realiza ejercicio en la misma zona es otra vecina de 64 años, que prefiere no dar su nombre. Ella acude casi todos los días. Dice que no nota mucho los

beneficios, pero realizarlos se ha convertido en parte de su rutina. Permanece en cada aparato el tiempo que quiere, aunque explica que debido a la gran afluencia de personas mayores a media mañana o al atardecer en los meses que hace buen tiempo, la gente sólo está 15 minutos en cada aparato para permitir que todos puedan disfrutar de ellos.

Ésta es una de sus quejas. “Estamos contentos con estos aparatos porque todo lo que te pongan, bienvenido sea. Pero hay que reconocer que es muy pobre. Ya podrían poner otro juego de pedales, porque es insuficiente para todos los que somos”. Aunque no saben la cifra exacta, el Ayuntamiento de Madrid planea instalar nuevos parques y ampliar los ya existentes a lo largo de la legislatura.

Adelina no acude sola al parque. Camila, su vecina, la acompaña el primer día. A la pregunta de porqué ella no utiliza los aparatos responde: “pero si yo estoy bien”.

Adelina le increpa: “Esto no es solo para personas que tienen una dolencia”. “Ya lo sé, pero...”, responde Camila riéndose, aunque reconoce que la tiente participar. “Lo que sí que me gustaría es lo de los pedales, pero como siempre está ocupado...”