

Más de 140 adultos mayores de Quillota participaron en un test de resistencia física

La actividad la realizó en conjunto el Departamento de Salud y Dirección de Deportes, permitiendo fomentar en la comuna la vida saludable y pesquisar posibles patologías cardiorrespiratorias

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.

El alcalde Oscar Calderón, señaló que esta propuesta se instala como una iniciativa innovadora en la política del adulto mayor que se viene ejecutando en la comuna, donde 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.

Entre los adultos mayores participantes estaba la señora Fresia Ardiles, quien entregó su experiencia con este chequeo como participante activa de clases de gimnasia: “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”

TEST DE RESISTENCIA

Finalmente destacar que el test de marcha aplicado a los adultos mayores permitió medir la resistencia aeróbica, mediante una marcha de 6 minutos, evaluando de forma integrada la respuesta de los sistemas respiratorio, cardiovascular, metabólico, músculo esquelético y neurosensorial al estrés impuesto por el ejercicio.

Y en este sentido, Patricio Muñoz, profesor de educación física y supervisor de los talleres de deportes y actividad física de la Dirección de Deportes, manifestó cómo el test de marcha permite medir la resistencia aeróbica y ayudar incluso



a enfrentar enfermedades propias de la tercera edad.

¿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.

