

PARQUE BIOSALUDABLE

El objetivo principal de la Asociación ADEPSI ha sido, desde su constitución en 1982, la provisión de apoyos a personas con discapacidad, especialmente intelectual, en edad adulta; dando respuesta en la atención y promoción de su autonomía, así como lograr su **plena inclusión social**.

En estos 36 años se han ido poniendo en marcha toda una serie de servicios acordes a las necesidades y demandas reales de las personas con discapacidad intelectual y sus familias, promoviendo la **mejora de la calidad de vida** de los mismos.

Por ello, la intervención realizada también ha puesto el foco en la participación activa de las personas con discapacidad intelectual en la comunidad, analizando conjuntamente los recursos disponibles y las oportunidades de mejora. Esto nos permitió detectar la posibilidad real de potenciar espacios del barrio de 7 palmas dándoles mayor utilidad para todos/as los/as vecinos/as y personas que se acerquen al mismo.



En concreto, se valoró que el parque ubicado en la c/ Lomo La Plana, 28, contiguo a la Asociación, analizando las fortalezas de este espacio, y proponiendo que en el mismo se ubique un **PARQUE BIOSALUDABLE** (o parque geriátrico público).

Esta propuesta se sustenta en datos objetivos sobre el **proceso de envejecimiento en el que se encuentra la población**. Cada vez existe un número mayor de personas que viven hasta una edad longeva, debido a los avances científicos producidos en todos los ámbitos de las ciencias sanitarias. Esto ha ocasionado un cambio en las pirámides demográficas, produciéndose una transformación evidente, alcanzando lo que se conoce como «efecto cono» (Visa, P. y Col. 2006). Es importante destacar que, **en el distrito de Ciudad Alta la población mayor de 65 años es de aproximadamente 16.224 habitantes**.

Los parques biosaludables son espacios públicos, compuestos por diferentes equipos para ejercitarse, aportando una nueva filosofía de vida para las personas adultas, de manera que puedan disfrutar de su tiempo de ocio con salud. Son entornos únicos

para **mantener el cuerpo y la mente en forma**, y cumplen un interesante servicio público, al permitir cubrir objetivos de bienestar presentes en la población, facilitando vías para mejorar la calidad de vida, ofreciendo lugares de encuentro y diversión para todos y contribuyendo al **bienestar emocional** al articular espacios de interacción interpersonal, mientras se apuesta por la conservación de las zonas verdes municipales.

Con su creación, apostamos por una **fisioterapia comunitaria**, pues los aparatos utilizados para desarrollar esta actividad tocan una rama tan importante de la fisioterapia como es la cinesiterapia, que consiste en la **prevención o tratamiento de enfermedades a través de un agente físico como es el movimiento**, y se consolida como vehículo para desarrollar



o recuperar la autonomía personal, integrando el aprendizaje de habilidades adaptativas, mejorando el funcionamiento físico y cognitivo, abordando habilidades sociales, incorporando hábitos de vida saludables, etc., en un entorno al aire libre para lograr el bienestar físico y mental.

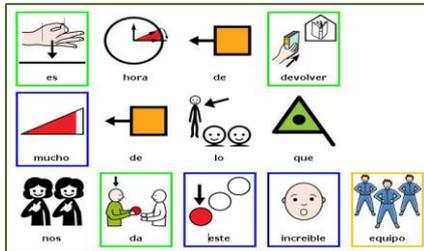
Con la correcta utilización del circuito biosaludable conseguimos los siguientes objetivos:

- Mantener o aumentar la movilidad articular de miembros superiores e inferiores.
- Mejorar la fuerza muscular.
- Trabajar la coordinación y destreza óculo-manual.
- Lograr una interacción social entre los usuarios de la instalación, propiciando un ambiente de júbilo.
- Incentivar a la ciudadanía para que realice actividades deportivas que les ayuden a mejorar la salud física y mental.
- Mejorar las funciones cognitiva, sensorial y motriz del cerebro; la función respiratoria, cardiovascular, la digestiva, etc. (marcos becerro, 2003).
- Favorecer la oportunidad de crear nuevos vínculos con la comunidad.
- Facilitar acceso a recursos que no pueden optar por falta de recursos económicos.

PARQUE BIOSALUDABLE

- Crear un lugar de encuentro con amigos y familiares.

Además, con el apoyo de Asociación ADPESI, se propone que todos los equipos dispongan de una placa de instrucciones que incorpora textos sencillos y dibujos



Ejemplo de Lectoescritura fácil mediante pictogramas (tipo ARASAAC)

(pictogramas), así como el sistema braille, donde las personas con discapacidad visual o que no sepan o tengan dificultades para leer puedan comprender el funcionamiento y los objetivos del mismo.

En esta placa se pueden encontrar el número de repeticiones que se aconseja realizar en cada uno de los aparatos, así como las recomendaciones de uso.



Ejemplo de Sistema Braille

Es por ello que la creación de este parque supone una apuesta por espacios inclusivos y novedosos en Canarias.

Un parque biosaludable eficaz, y de las dimensiones del espacio disponible, necesita dotación de recursos materiales, considerando necesarios los siguientes:

1. Revestimiento de suelo sintético: con el objetivo de evitar alto impacto en las articulaciones.



Ejemplo de pavimento de caucho

2. Volante doble

Indicaciones: artrosis del complejo escapulo-humeral, limitaciones a la flexión de hombro que no cursen con dolor agudo.

Descripción de la actividad: realizar círculos con los brazos haciendo uso de los asideros rojos de la figura, estando los antebrazos en pronación (palmas de la mano dirigidas hacia el suelo).



Errores frecuentes de uso: colocar los antebrazos en supinación (las palmas de la mano dirigidas hacia arriba) al realizar la técnica.

Contraindicaciones: grandes limitaciones a la elevación de los brazos (flexión de hombro) ya sean de tipo óseo o muscular sobre todo si van acompañadas de dolor agudo.

3. Levantamiento o ascensor de pesas sentado

Indicaciones: se trata de un ejercicio de fuerza indicado para desarrollar la musculatura de miembros superiores, hombros, pecho y espalda, mejorar la flexibilidad, la agilidad de la articulación de hombro y codo y mejorar la capacidad cardiopulmonar.



Descripción de la actividad: el individuo debe colocarse en el asiento con la espalda bien apoyada en el respaldo, las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Agarrar las asas con ambas manos, tirando de ellas hacia abajo y volviendo a la posición inicial. Realizar un número de repeticiones adecuado al estado físico de la persona.

Errores frecuentes de uso: no estar bien colocado en el asiento, sin apoyar la espalda, sin apoyar los pies en el suelo, con las piernas cruzadas... y realizar el ejercicio de forma violenta y rápida.

Contraindicaciones: en limitaciones importantes de la flexión de hombro así como en la extensión de codo, en tendinitis agudas del manguito de los rotadores y en

cualquier patología del miembro superior en la que produzca dolor al realizar el movimiento.

4. Elíptica



Descripción de la actividad: el individuo debe colocar los pies en las plataformas destinadas para ello y agarrarse con ambas manos a las barras situadas en la parte anterior del aparato. Comenzar a pedalear hacia adelante siguiendo un ritmo uniforme y adecuado a la capacidad física del usuario.

Errores frecuentes de uso: no agarrarse con las manos a las barras de la bicicleta, pedalear en sentido contrario, hacia atrás, y pedalear de forma brusca y muy rápida.

Contraindicaciones: contraindicado en artrosis severa de rodilla.

5. Pony o Jinete

Indicaciones: fortalecer la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdomen, espalda y pecho, permitiendo un completo movimiento de las extremidades. Mejorar la capacidad cardiopulmonar. Mejorar la coordinación entre los miembros superior e inferior.



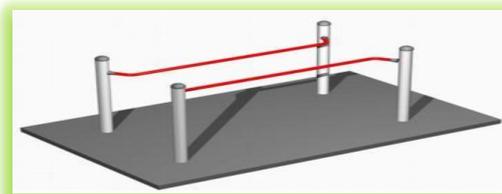
Descripción de la actividad: sentarse sobre el asiento, agarrar las asas con ambas manos y colocar los pies sobre los pedales. Empujar los pedales hacia delante hasta llegar a una posición de espalda recta a la vez que se flexionan los brazos. El movimiento debe ser acompasado entre brazos y piernas.

Errores frecuentes de uso: mantener la espalda en una posición incorrecta (demasiado encorvada). Empujar únicamente con la fuerza de las piernas. Realizar movimientos demasiado bruscos.

Contraindicaciones: patología aguda de rodillas, caderas o columna. Molestia o dolor al realizar el ejercicio. Falta de coordinación.

6. Paralelas

Indicaciones: mejora la movilidad de los miembros inferiores, así como el equilibrio y la coordinación del cuerpo. Asimismo, aumenta la capacidad cardíaca y pulmonar, reforzando de manera global la musculatura de extremidades inferiores y glúteos.



Descripción de la actividad: el usuario debe colocar una extremidad inferior en cada pedal, mantenerse firme y de esta manera agarrar un asa de cada lado. Por otra parte, debe ajustar su centro de gravedad y realizar el movimiento de andar con la espalda recta y con la cabeza al frente, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento.

Errores frecuentes de uso: no colocar bien los pies en los pedales, inclinar el tronco hacia delante o hacia atrás, no sujetarse en las asas de cada lado, movilizar las dos extremidades inferiores a la vez, realizar movimientos bruscos y forzados.

Contraindicaciones: patologías de miembro inferior, especialmente lesiones de cadera, también de rodilla y tobillo, con pérdida de fuerza, restricción de movimiento, limitación funcional y dolor.

7. Escalera y rampa

Indicaciones: problemas de movilidad de miembros inferiores, alteraciones en la marcha, pérdida de fuerza en extremidades inferiores, artrosis de cadera y/o rodilla.

Descripción de la actividad: realizar el recorrido mostrado en la figura subiendo las escaleras, pasando por la plataforma de paseo y descendiendo la rampa, siendo o no



necesario en función de la aptitud física de cada usuario agarrarse a las barras laterales. El recorrido puede hacerse también en sentido opuesto (subiendo la rampa, plataforma de paseo y descendiendo las escaleras).

Errores frecuentes de uso: no completar el recorrido.

Contraindicaciones: dolor agudo en cualquier región de los miembros inferiores, impotencia funcional para la marcha de la etiología que sea.

Finalmente, estas iniciativas son ideales para que la ciudadanía pueda velar por su bienestar y salud, evitando el sedentarismo y además es un lugar estupendo para promover las relaciones sociales, compartir inquietudes y conocer personas con aficiones comunes. También, realizar ejercicio permite disfrutar de su tiempo de ocio con salud, y al mismo tiempo, ayuda a mantener la autonomía personal e independiente y, por consiguiente, a mejorar su calidad de vida.