

Tercera edad

Comunidad de mayores conectad@ al mundo

La Residencia de Mayores Spa de Felechosa del Montepío de la Minería Asturiana contará con tres nuevas unidades especializadas en convalecencia y rehabilitación, discapacidad, alzhéimer y otras demencias

Oviedo, E. C.

El Montepío de la Minería Asturiana sigue impulsando su proyecto estrella de la Residencia de Mayores Spa de Felechosa con el fin de convertirla en un centro sociosanitario de referencia en el norte de España. Tras conseguir entrar en 2016 en cifras de viabilidad por primera vez desde su apertura a mediados de 2012 –170 residentes, 80 empleos–, ha anunciado la puesta en marcha de tres nuevas unidades especializadas en convalecencia y rehabilitación, discapacidad, y alzhéimer y otras demencias. El objetivo es responder a una demanda creciente del mercado en la región, y no sólo centrado en el mundo de los mayores. Estas unidades estarán abiertas a la comunidad en general, sin límite de edad, como centros homologados. La Residencia de Felechosa cuenta con 238 plazas, de las que 30 son plazas con convenio con la red ERA del Principado. Asimismo, cuenta con 36 plazas para familiares (alojamiento/acompañamiento).

Aunque las tres nuevas unidades verán la luz a ritmos diferentes, ya existe mucho trabajo avanzando en el propio residencial, con la habilitación de espacios y equipos multidisciplinarios. Para la unidad de discapacidad –sin límite de edad– ya se ha solicitado acreditación al Gobierno del Principado. Se destinarán 12 plazas.

También se implantará una unidad de alzhéimer y otras demencias como respuesta a una demanda y necesidad social, e incluso de las propias familias



Un residente y una pequeña durante una actividad intergeneracional. | LNE

mutualistas y clientes, con el fin de estar preparados para la evolución de algunos de estos residentes y dar servicio a nuevo público, un campo con demanda. Esta unidad, en la que se trabaja con mucha ilusión, requiere un campo de trabajo multidisciplinar, con tratamientos, fisioterapia, mantenimiento activo, terapia ocupacional y nutrición adaptada.

También se ha puesto ya en marcha, de forma experimental, y en coordinación con las demandas de la red sanitaria asturiana, una unidad de convalecencia, con el fin de poder responder a un programa que el Gobierno asturiano quiere desarrollar para prestar servicios auxiliares de convalecencia y rehabilitación a ese tipo de personas que están en fase posterior a una operación y que en hospitales generan ocupación, sobrecarga y costes elevados. Es conocido que la red pública precisa de centros con instalaciones como Felechosa, con

buenas dotaciones –el spa de Felechosa cuenta con avanzados medios y profesionales especializados en este campo–, a las que autorizadas y conveniadas tras chequeo y concurso poder derivar a estos pacientes, los cuales podrán ser tratados de forma eficiente y personalizada.

La previsión de las nuevas unidades de discapacidad, convalecencia y alzhéimer y otras demencias es de, aproximadamente, 70 plazas.

“Junt@s”, un plan para construir una sociedad para todas las edades

Por otro lado, el Montepío y su Residencia de Felechosa han presentado su nuevo programa intergeneracional, abriendo sus actividades e instalaciones a toda la comunidad educativa asturiana, para fomentar una convivencia plagada de valores, encuentros personales e identitarios y de solidaridad. La necesidad de avanzar hacia una sociedad para

todas las edades es uno de los objetivos que arman el nuevo y enriquecido plan social y solidario del Montepío y que tiene una repercusión directa sobre una parte de los programas comunitarios que desarrolla la Residencia de Felechosa. Si el año pasado la instalación mutualista consiguió un reconocimiento a nivel nacional (premio “Súper Cuidadores”, de la Universidad Internacional de La Rioja), por sus primeras actividades intergeneracionales, esta apuesta continúa en 2017 con el fin de extender este proyecto a la comunidad escolar asturiana. El proyecto se llama “Junt@s”, y es una iniciativa que aglutina la experiencia acumulada en las convivencias anteriores. Arrancó el pasado 17 de diciembre en la Residencia del Montepío con la visita de un grupo de la comunidad escolar del alto Aller. Es un programa de actividades diseñadas para incrementar la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de distintas generaciones, con lo que ello supone como reto. De hecho, hay una importante labor de romper con tópicos y estereotipos, más allá del clásico rol abuelo/nieto, propiciando encuentros sobre situaciones virtuales que despierten el lado empático y que a la postre funcionan: cuando era niño/cuando sea mayor. Así, durante las jornadas, mayores y pequeños, sin lazos afectivos de sangre, pero abiertos a escucharse, comparten sus saberes e impresiones, apoyándose desde sus experiencias mutuamente en relaciones que benefician a los individuos, sin importar a la edad.

Estos programas proporcionan oportunidades a las personas, a las familias y a las comunidades para disfrutar y beneficiarse de la riqueza de una sociedad para todas las edades. En el caso del colegio rural agrupado del alto Aller, los propios padres y madres respondieron muy afirmativamente a la invitación de la dirección de la Residencia en Felechosa para arrancar este programa, que en su día ya presentó el presidente del Montepío, Juan José González Pulgar, a la Consejería de Educación del Principado, con el fin de informar a la red de las potencialidades que el residencial mutualista posee para estas acciones, al disponer de equipamientos variados como, salón de actos, biblioteca, telecentro, spa y un gran comedor capaz de facilitar estas convivencias.

Los responsables técnicos de “Junt@s” sostienen en su informe que el programa intergeneracional genera unas necesidades compatibles y de su desarrollo se consiguen varios beneficios directos, como el envejecimiento activo, la solidaridad y la vitalidad y dignidad de todas las personas, esforzándonos por movilizar el potenciar que guardan las personas mayores y que muchas veces es arrinconado por el mundo de la publicidad o la comunicación, permaneciendo invisible a ojos de los niños y adultos de edad media. Y es que luchar contra la discriminación por razón de edad significa trabajar a la par por un mundo más integrador, rico en matices y realista: así, todos quieren llegar a ser mayores.

Actividades

Montar en bici y caminar mejoran la función cognitiva

Mantenerse activo tiene grandes beneficios y si se lleva a cabo con ejercicios aeróbicos mucho mejor. Caminar o pedalear en una bicicleta mejora la función cognitiva, ya que hace aumentar el tamaño del cerebro. Así lo ha asegurado un estudio que han realizado investigadores de la Facultad de Medicina Wake-Forest, en Estados Unidos. En el trabajo se tomó una muestra de 35 personas de mediana edad que presentaban un deterioro cognitivo leve. Los

participantes fueron repartidos en dos grupos; unos realizaron ejercicio físico basado en estiramientos, y el otro realizó ejercicio aeróbico, como bicicleta estática o cinta para andar; en ambos casos con una asiduidad de cuatro veces a la semana durante seis meses.

Transcurrido ese tiempo, se compararon los resultados obtenidos de ambos grupos. Para analizar sus cambios anatómicos se realizaron imágenes del cerebro

mediante resonancias magnéticas de alta resolución. En ambos casos se observó un aumento de la materia gris en casi todas las áreas cerebrales, incluida una de las más importantes, el lóbulo temporal, zona encargada de la memoria a corto plazo.

El cerebro de las personas de ambos grupos no creció de la misma manera, sino que los participantes del grupo que realizó ejercicios aeróbicos vieron aumentado su cerebro más que los

del grupo de estiramientos. Es más, los miembros de este último grupo tuvieron una contracción de la sustancia blanca del cerebro, formada por una red de fibras neuronales encargadas de conectar las partes del cerebro.

Como resultado final se constató que los adultos mayores que realizan ejercicio aeróbico al menos cuatro veces a la semana mejoran su capacidad cognitiva como consecuencia del aumento del tamaño del cerebro. Además,

también se ha mostrado una mejor función ejecutiva, es decir, las habilidades por las que se controlan los comportamientos y la organización diaria. Los investigadores recalcan la rapidez con la que se producen estos cambios tan significativos, en tan sólo seis meses, por lo que con una práctica mantenida en el tiempo pueden obtenerse mejores resultados y, lo que es aun más importante, piensan que estas mejoras se pueden producir a cualquier edad.



Nace una nueva imagen para transmitir nuestro legado

#espírituMUTUALISTA



www.montepio.es