Actividad en el medio acuático en personas mayores

Este año se inicia en nuestra Residencia y Centro de Día para personas mayores Orpea Las Rozas un programa piloto para realizar una salida al mes a la piscina municipal. Este programa lo realizan en conjunto el departamento de terapia ocupacional, de fisioterapia y de animación socio-cultural. La actividad tiene tres grandes objetivos: terapéutico, social y lúdico.



El medio acuático está especialmente indicado para mejorar y mantener la capacidad de movimiento de las personas mayores por los pocos riesgos que comporta y sus amplios beneficios. La piscina posibilita la práctica segura del ejercicio debido a la reducción de velocidad de los movimientos por la densidad del agua. La presión hidrostática del agua ejerce una acción de masaje sobre la piel y los músculos, estimulando la conciencia de la superficie corporal, mejorando el retorno venoso y la eficacia del trabajo cardiaco.

El momento de entrada y salida de la piscina en los vestuarios sirve para trabajar la independencia en el vestido y el aseo personal, tan importante para mantener la autonomía de nuestras personas mayores.

Este tipo de salidas permite trabajar y reforzar los vínculos y habilidades sociales de nuestros residentes, tanto entre ellos como entre el residente y el profesional sanitario.



Y por supuesto, no falta el componente lúdico que toda excursión a la piscina incluye. Las personas mayores que nos acompañan, tras el ejercicio terapéutico, disfrutan de la tranquilidad y relajación que el medio acuático dispone en una piscina de jacuzzi, mediante chorros a presión o tumbonas dentro del agua.

Basándonos en las primeras experiencias en esta nueva actividad, las conclusiones son muy positivas. La mayoría de personas mayores que han acudido nos han expresado su deseo de volver al mes siguiente, ¿qué mejor signo de que funciona que éste?

David Mayo García
Terapeuta Ocupacional
Residencia y Centro de Día
Orpea Las Rozas

‘El bio-Catalejo’

La carne del Parque Nacional

Para la Indicación Geográfica Protegida (IGP) carne Sierra de Guadarrama el año 2014 ha sido malo; las ventas descendieron un 13% con respecto a 2013. La noticia tiene más importancia de la que pueda parecer a simple vista. Es por ello que vamos a analizar, aunque sea someramente, las consecuencias económico-ambientales que se derivan de esta mala noticia. Antes de empezar, no está de más apuntar la importancia que tiene la ganadería en un medio natural como la Sierra de Guadarrama. Una zona en donde por tradición histórica la explotación en extensivo del ganado vacuno ha sido uno de los escasos medios de vida en esta comarca.

Así, nos encontramos con que el ganado ha sido el responsable en gran medida del modelado del paisaje serrano, siendo los ganaderos depositarios de una gran porción de la cultura popular de los pueblos del Guadarrama. En este sentido, el duro golpe que representa el acusado descenso de las ventas, puede poner en serios apuros a muchos ganaderos. Así, corremos el riesgo de que algunas ganaderías terminen por echar el cierre, algo que las autoridades no deberían permitir, ya que este sector en la Sierra de Guadarrama, es el responsable de fijar población en los pequeños municipios serranos.

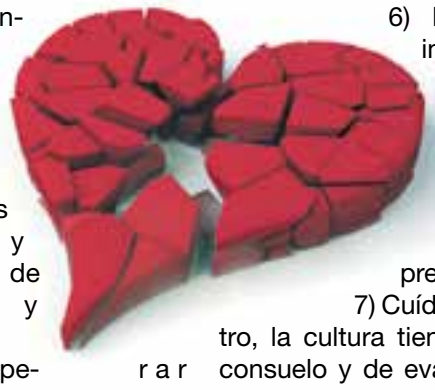
Desde el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama debería promocionarse el consumo de la carne serrana. Si bien en la zona más protegida del espacio natural no está permitida la ganadería, en toda la periferia pastan las razas avileña, limusina y charolés, que son las que conforman el IGP. Es por ello que la dirección del Parque Nacional debería poner en marcha una campaña con la que se informe a los madrileños, consumidores en exclusiva de la carne del Guadarrama, que comprar este producto alimenticio de primerísima calidad es una forma de proteger la Sierra. Y es que son las gentes y sus modos de vida tradicionales los que garantizan el futuro económico y natural del Parque Nacional.



Jonathan Gil Muñoz

10 razones para superar una ruptura sentimental

Las personas nos movemos por juicios previos que tenemos sobre la vida, las relaciones de pareja…pensamos que la pareja nos dará la felicidad tan ansiada Pero ¿qué pasa cuando esta relación se acaba?, ¿cuando la persona en la que hemos puesto tantas expectativas y sueños se va de nuestro lado y nos deja?,



Se puede superar pero hay que saber cómo:

1) Plantéate cuáles son los pensamientos que aparecen cuando te encuentras mal.

¿Son realistas? ¿no crees que están inflados? Quizá esta experiencia sea necesaria para seguir creciendo. Además, si tan mal me encuentro será porque quizás no estaba amando sino que me amaba a mí, en mi pareja…

2) Imagina cómo sería tu vida sin esos pensamientos que te agobian…hay otro mundo por descubrir…al que podrás llegar, si comienzas a vislumbrarlo.

3) Permítete llorar…estás en un duelo…si quieres, hazlo.

4) Recuerda que te hizo tanto daño…hay pasos que no tienen marcha atrás, perdona pero no olvides para que no se vuelva a repetir.

5) Céntrate en otras partes de tu vida: trabajo, amistades…tu vida polifacética ahora también te va a ayudar.

6) Renueva tu imagen, hoy eres otra persona, cuídate para dar esa impresión nueva.

7) Cuídate por dentro, la cultura tiene frases de consuelo y de evasión, anota de la cartelera, de la ópera o del teatro aquello que te encantaría ver y date un homenaje.

8) Si tienes una familia positiva, también es el momento para que quedes con ellos y charles de otras cosas importantes.

9) Pide cita con un terapeuta, ya que has llegado a esta sensación tan negativa, no está demás, hablar con alguien que te señalará puntos que te harán evolucionar como persona.

10) No hables con cualquiera de tu mal de amores, esto hace que te rechacen y que te recuerden “sin querer” que “has sufrido una ruptura”.

Sergio García Soriano
www.psicologosergiogarcia.com
TEL. 660046657

En busca de un gran amigo

Han pasado las Navidades y los reyes nos han traído diferentes mascotas ¡qué guay!. A Manolo le trajeron un hámster, a Inés un gatito persa, a Iker 5 peces de colores, con pecera incluida, a Jaime un cachorrito monísimo de bulldog francés…. Pero el entusiasmo del primer momento ya ha pasado y hay que limpiar la jaula del hámster, que resulta que no es tan mono y muerde, el gatito tiene ataques de locura propios de la edad y ya ha roto las cortinas, los peces requieren que la mamá de Iker estudie una carrera para dar con el PH,KH y un sinfín de siglas y el maldito bulldog está siempre enfermo.



¡Amigo!....¿ Cómo es posible que los reyes no pensaran en eso?. Pero para suerte de esos niños, los veterinarios podemos ayudar mucho en estas tareas.

Ahí van unos consejos:

1.-Debéis informaros bien de cuál es el habitad adecuado para cada animal, a ser posible antes de pedírselo a los reyes, para que luego no haya disgustos. A lo mejor el sitio que habías pensado para el hámster está muy expuesto, o hay mucha luz para la pecera o esa raza de perro no era la más apropiada para salir a hacer footing.

2.- Una vez adquirido el animal debéis acudir al veterinario a que lo revise y os de las pautas correctas de alimentación, vacunación, desparasitación… No se nos ocurriría llevar a nuestro hijo al supermercado para contarle al dependiente que mi hijo hace las cacas blandas y le duele la tripa de vez en cuando, con el fin de que me asesore sobre la comida que meto en el carro, ¿no?... pues con las mascotas tampoco debemos hacerlo.

3.- Mantener una rutina con el animal. Da igual que sea hámsteres, peces, perros o gatos. Ellos viven más tranquilos si saben lo que va a pasar en cada momento. Hay que pensar que son seres vivos, y sólo tienen una oportunidad de vivir. Hay que darles cuidados y cariños y seguro que así tanto niños como adultos encontrarán en ellos “un gran amigo”

HVM Hospital Veterinario Majadahonda

Begoña de Diego Olavarrieta
(DVM, GPcert SAS,
Directora del HVM)