

# Beneficios de la natación terapéutica para las personas mayores

■ DR. MIGUEL ÁNGEL GALLO VALLEJO | DIR. CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA. CONCEJALÍA DEPORTES DEL AYUNT. GRANADA

■ LUZ MARÍA GALLO GALÁN

**H**ace veinticinco años se inauguró en nuestra ciudad la primera piscina cubierta municipal, la situada en la calle Arabial. En la actualidad Granada capital cuenta con cuatro piscinas cubiertas municipales en donde se llevan a cabo actividades acuáticas médico - deportivas dirigidas para personas de distintas edades, y como no, para nuestros mayores: C.D. Núñez Blanca (Zaidín), C.D. Chana, Piscina Arabial y C.D. Bola de Oro.

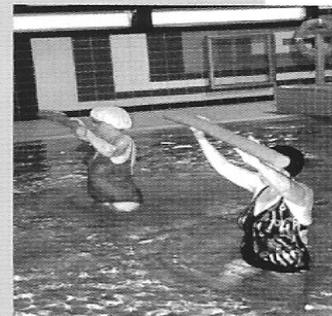
Llevamos todos estos años programando actividades acuáticas terapéuticas conscientes de que la práctica de la natación junto con la realización de ejercicios en el agua reporta muchos beneficios para la salud y es un complemento muy útil para el tratamiento de muchas patologías.

Tras un examen médico en donde el usuario aporta los informes médicos y pruebas diagnósticas de las patologías por las cuales desea inscribirse y es explorado, el responsable médico del programa determina qué tipo de ejercicios debe realizar y cuáles no, comunicándoselo a su profesor de la piscina.

Las personas mayores que no saben nadar llevan a cabo su actividad en el vaso poco profundo de la piscina, en el cual hacen pie y se sienten seguras. Realizan en la primera parte de la sesión ejercicios de movilidad de las articulaciones más afectadas y en la segunda parte de la sesión, el profesor les intenta enseñar a nadar, sobre todo el estilo de natación más utilizado en la natación terapéutica, el estilo de espalda.

Aquellas otras personas mayores que saben nadar, realizan todos los ejercicios en el vaso profundo de la piscina, aprovechando la flotabilidad del agua. Antes de comenzar la

sesión de ejercicio y al finalizar la misma, siempre dirigidas por su profesor, realizan unos ejercicios de calentamiento y otros de estiramiento.



Las patologías de aparato locomotor más frecuentes en nuestros mayores son la artrosis (es una enfermedad que lesiona el cartílago articular y origina dolor, rigidez e incapacidad funcional) y la osteoporosis (los huesos se vuelven más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con mayor facilidad). Los que tienen artrosis de rodillas, caderas y columna vertebral experimentan como se pueden mover con una gran facilidad dentro del agua al sentir una sensación de menor peso por la flotabilidad del agua.

Mayor movilidad dentro del agua, sus articulaciones no están sometidas a tanto estrés y además, les permite tonificar la musculatura que rodea a las articulaciones. ¿Hay algo mejor que realizar ejercicios en la piscina?

Nunca olvidamos aconsejar a nuestros mayores con osteoporosis que, además de realizar sus ejercicios en el agua, caminen todos los días, ya que es fundamental para estimular la formación de masa ósea.

## Beneficios de la práctica de la natación y de la realización de ejercicios en el medio acuático

- Alivia el dolor
- Disminuye la contractura muscular
- Incrementa la amplitud de los movimientos articulares
- Ayuda y facilita la relajación
- Tonifica los músculos más débiles
- Mejora la circulación periférica y la respiración