

Más de 60 personas mayores del Valle del Roncal participan en una jornada para promover un envejecimiento activo y saludable

La jornada se enmarca en el proyecto europeo PreDisc, que lidera el centro de investigación Navarrabiomed

El pasado 15 de octubre, se celebró en el Polideportivo de Roncal una jornada dedicada al envejecimiento activo y saludable, en el marco del proyecto europeo PreDisc, financiado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), a través del programa Interreg Sudoe. El evento, organizado en colaboración con el Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea, tiene como objetivo fomentar hábitos saludables entre la población mayor del Valle del Roncal y prevenir la fragilidad y la discapacidad asociada a la edad. Asimismo, más de 60 personas mayores del Valle del Roncal participaron en actividades centradas en su bienestar físico y emocional.

Amparo Viñuales, alcaldesa de Roncal abrió la jornada destacando la necesidad de "apostar por la autonomía de las personas mayores en nuestros pueblos. Desde las instituciones tenemos que intentar adaptar las infraestructuras, reformar las calles, quitar las barreras arquitectónicas y organizar intervenciones flexibles e innovadoras adaptadas a la participación de las personas mayores".

Durante la jornada, profesionales de la salud, profesionales investigadores especialistas en envejecimiento y asociaciones locales colaboraron con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores del Valle del Roncal, prestando especial atención a la prevención y el autocuidado en un entorno rural.

Asimismo, Nuria Goñi, Médica de Familia, integrante del Servicio de Apoyo a la Gestión Clínica y Continuidad Asistencial en la Gerencia de Atención Primaria (AP), responsable del desarrollo del proyecto PreDisc en el ámbito de AP en IdiSNA explicó: "Hemos venido a hablar de envejecimiento y, sobre todo, de cómo conseguir envejecer con éxito. En este sentido, ya sabéis que nuestros profesionales insisten mucho y van a insistir hoy en que os tenéis que mover. El proyecto PreDisc pone el foco en el envejecimiento en las zonas rurales que tiene ventajas porque soléis ser más activos, pero también tenéis dificultades como la distancia a las infraestructuras sanitarias".

Marcos Lama, médico en el centro de salud de Isaba, añadió que "llevamos mucho tiempo queriendo organizar este tipo de jornada. Ha llegado el día y me alegra mucho. En las consultas del



valle bien sabéis que decimos, repetimos una y otra vez que el mejor tratamiento es el ejercicio. Además, permite mantener relaciones sociales, lo que permite evitar la soledad no deseada. En el Valle del Roncal tenemos infraestructuras, asociaciones que nos ayudan a envejecer mejor."

A partir de las 10:15 horas, los y las asistentes disfrutaron de una variada programación. Se realizó una evaluación de la salud de los participantes, se hizo un taller de ejercicio físico y ofrecieron distintas charlas informativas sobre los servicios sociales disponibles. Al finalizar las actividades, el público asistente ha compartido un pintxo saludable, promoviendo el encuentro y la convivencia, aspectos esenciales para un envejecimiento saludable.

Promoviendo el envejecimiento activo en el ámbito rural

Para facilitar la asistencia, se facilitaron autobuses gratuitos desde los distintos pueblos del valle.

Nicolás Martínez Velilla, jefe de servicio de geriatría del HUN e investigador principal del proyecto PreDisc, responsable de la Unidad de Geriatría y Envejecimiento Activo (INGEA) de Navarrabiomed insistió en la importancia de acudir a las zonas rurales "porque son las que más se benefician de este tipo de actividad. No suelen tener tanta oferta como en los centros urbanos y agradecen mucho que nos acordemos de ellas y nos acerquemos".

La jornada forma parte del proyecto PreDisc, coordinado por Navarrabiomed, que busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores en entornos rurales. A través de la promoción del envejecimiento activo y el uso de herramientas tecnológicas como eHealth, el proyecto está contribuyendo a mejorar el acceso a la atención sanitaria en estas zonas, evitando desplazamientos innecesarios y promoviendo la igualdad de acceso a los servicios médicos.

Con eventos como este, PreDisc pone en el centro a las personas mayores, dándoles el protagonismo en su propia salud y fomentando su empoderamiento. Además, busca revitalizar el entorno rural mejorando la calidad de vida de sus habitantes y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Entrevista a Idoia Arana Oroquieta, enfermera de Burgui

Para envejecer lo más saludablemente posible es muy importante el autocuidado, es decir cuidarse a uno mismo, ¿cómo pueden las personas mayores cuidarse bien?

El autocuidado es fundamental para tener un envejecimiento saludable libre de discapacidad. Consiste no solo en tener información de los problemas de salud, sino también adquirir una serie de habilidades y comportamientos que le llevan a adquirir un estilo de vida saludable y en el que la persona asume un papel de compromiso y responsabilidad sobre su propia salud. Es empoderar a las personas para que sean responsables y tomen las mejores decisiones acordes a sus valores. Podríamos decir que un estilo de vida saludable se basa en adquirir autocuidados en:

- Alimentación adecuada
- Actividad física
- Prevención del consumo de tabaco
- Prevención del consumo de alcohol
- Bienestar emocional
- Seguridad y prevención de lesiones

Existen personas que tienen un estilo de vida muy saludable, pero otras necesitan realizar cambios en sus hábitos para alcanzarlo y esto a veces es un proceso costoso que requiere de la ayuda tanto de profesionales de la salud como de otros. Por ejemplo, hay personas que tras una valoración de la fragilidad, le enseñamos una tabla de ejercicios físicos para realizar por su cuenta y de forma individual y se adhieren y comprometen a realizarlo con buenos resultados. En otras personas esta misma prescripción de ejercicio físico para hacerlo de forma individual no sirve y no conseguimos los mismos resultados. Creo que en este segundo caso entran en juego otros factores como falta de habilidades, falta de motivación, aislamiento social, bajo estado de ánimo.....que hacen que sea más efectiva una intervención grupal

De cara a envejecer bien, ¿existe una edad para empezar a cuidarse?

Para envejecer bien con buena calidad de vida, lo ideal es adquirir buenos estilos de vida desde la infancia, pero si no es así, en cualquier momento del ciclo vital

Como enfermera del valle ¿qué beneficios y dificultades ves que tienen las personas de Roncal para envejecer con salud en sus pueblos?

Respecto a los beneficios: en el Valle de Roncal existe una buena red de apoyo social muy importante para el bienestar emo-



cional de las personas, en la que los vecinos se conocen, se apoyan, se acompañan y ayudan.

Otro beneficio es que debido a que la población es más escasa que en el medio urbano los servicios sociales y sanitarios no están colapsados y la atención es rápida, individualizada

Respecto a los inconvenientes: la existencia de menos recursos que en las zonas urbanas. Otro inconveniente es la dispersión geográfica que dificulta el acceso a los recursos

¿Cómo se tienen que preparar las personas Mayores para el invierno?

El verano en el valle es un cambio de situación en la que se triplica la población, hay más eventos festivos y la gente se reúne y disfruta más al aire libre. En invierno con el frío, la nieve y la lluvia, dificulta la salida de casa de nuestros mayores (suelos empedrados y resbaladizos que son un factor de riesgo para caídas) y no se pueden hacer actividades al aire libre, pero existen otras alternativas. Aquí juegan un papel importante:

- Asociaciones
- La jubiloteca
- Eutsi, orientado a personas mayores donde se trabaja estimulación cognitiva y ejercicio físico

- Actividades deportivas como crossfit, spinning para los más jóvenes y otras como pilates, yoga y un grupo de trabajo de fuerza, este último formado mayoritariamente por mujeres mayores de 50 años

- Grupo de ganchillo en Burgui formado por mujeres a iniciativa de una de ellas, que ha estado enseñando a hacer ganchillo a las demás durante 2 - 3 tardes por semana. Destaco esta actividad porque aparte de ser una actividad de habilidad manual también es una forma de transmitir el conocimiento de nuestros mayores a los demás y dar una visión positiva de la vejez.

- Otros: grupo de mujeres que se reúnen para merendar en Vidangoz; grupo de personas que se reúnen para jugar a las cartas en Roncal; grupos de personas que se reúnen para caminar...

Todas estas actividades fomentan estilos de vida saludable, mejoran la salud y el bienestar emocional, favorecen la solidaridad y pertenencia a un grupo....

También quiero destacar la gran labor que realiza el SAD (Servicio de atención a domicilio) que además de realizar cuidados básicos también realizan ejercicios de estimulación cognitiva y ejercicio físico a los usuarios que atienden en sus domicilios, que ya presentan algún grado de dependencia para las actividades básicas y/o instrumentales de la vida diaria