

Adulto Mayor

O

Opinión

Felipe Poblete
Docente
Kinesiología
UST Valdivia



Importancia del equilibrio

En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio juega un papel importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base de una buena coordinación dinámica y de cualquier actividad autónoma, definiéndose como el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio.

En el adulto mayor este equilibrio se ve afectado por las limitantes que aparecen en los receptores involucrados en el sistema, alteraciones en la ejecución motora tanto en el control postural como en la marcha, explicados principalmente por la disminución de los niveles de fuerza muscular y deterioro cognitivo que dificulta la ejecución de tareas simultáneas (Suarez, H., & Arocena, M. 2009).

Las caídas son eventos frecuentes que están en directa relación con la funcionalidad e independencia del adulto mayor, por lo que para determinar su naturaleza, más aún si se presentan varias al año, se deberá evaluar al paciente en su marcha y equilibrio con test que permitan clasificar dicho nivel en cada una de estas funciones. De los adultos mayores que presentan caídas solo la mitad de estos puede reincorporarse de manera autónoma.

Para trabajar el equilibrio en casa se recomienda caminar hacia atrás, lateralmente, sobre los talones, o en puntillas, cambiar de posición de sentada a levantada, ayudado de la pared para luego ir eliminándolo paulatinamente, además de fortalecer los músculos de las articulaciones débiles, movilizar las articulaciones limitadas antes de practicar ejercicios más intensos, evitar ejercicios sobre superficies duras, preferir caminar que correr. 

E ENTREVISTA. MANUEL CAAMAÑO, Presidente de la Unión Comunal de Adultos Mayores de Paillaco.

“He luchado para que los mayores tengan relevancia en la sociedad..”

DIRIGENTE.

A los 40 años quiso ayudar a sus vecinos y desde entonces ha logrado liderar varias instituciones como la actual UCAM de Paillaco.

Alejandra Pérez Pavez

alejandra.perez@australvaldivia.cl

Manuel Caamaño Martínez es el actual presidente de la Unión Comunal de Adultos Mayores de Paillaco, organización que reúne a siete agrupaciones urbanas y nueve rurales de dicha comuna.

Cuenta que a los 40 años se sintió atraído por la labor de dirigente. “Fue algo innato porque me gustaba defender los derechos de mis vecinos y comunidad”, dice. En su trayectoria ha presidido clubes deportivos, juntas de vecinos, diversos comités e integró otras organizaciones en diferentes funciones. Todo esto le ha brindado una serie de reconocimientos a nivel comunal y regional.

Hoy desde su casa en el sector de Aguas Negras, cuenta su experiencia a la cabeza del grupo, y espera poder retornar pronto para seguir desarrollando proyectos en favor de los adultos mayores paillaquinos.

¿Como llega a la Unión Comunal?

- En el sector donde vivo hace cinco años constituimos el Club de Adulto Mayor Los Notros del cual fui presidente. Así llegamos



FOTO GENTILEZA LETICIA CAAMAÑO HERNÁNDEZ.

SU BUENA RELACIÓN CON LAS INSTITUCIONES HA BENEFICIADO A LAS ORGANIZACIONES QUE HA ENCABEZADO.

a la Unión Comunal. Ahí he luchado para que todos los mayores tengan relevancia en la sociedad, los urbanos y los rurales.

¿Porqué cree que fue elegido?

- Porque vieron mi trabajo mientras dirigí el club. Ya en la Unión Comunal hemos sido beneficiados con muchos proyectos, entre ellos, logramos una subvención con la que daba-

mos almuerzos y en dos oportunidades con las directivas de clubes visitaron la playa.

¿Ha sido una labor satisfactoria?

- Estoy conforme, creo que he conseguido mucho. Me han reconocido en el Gobierno Regional, Senama y la Municipalidad. Para mí es la forma que tienen para reconocer el sacrificio que se hace porque se sa-

“Se ha hecho todo lo posible por ganarle al Covid-19, es difícil pero no imposible, hay que tener fe que saldremos adelante...”

Manuel Caamaño

Dirigente social paillaquino.

PASOS DE UN LÍDER

● Manuel Jesús Caamaño Martínez nació el 7 de diciembre de 1949 en Los Lagos. De once hermanos él fue el quinto. Desde los 14 años trabajó en el campo como ordeñador, labor que le dio sustento, pero que dejó en él las secuelas de una artrosis en ambas rodillas. “Igual hago las cosas”, asegura. Se casó y es padre de cinco hijos, 13 nietos y tres bisnietos. Además de trabajar, el fútbol dice ser “mi vicio”, y confirmó que fue en esta etapa de su vida donde dio sus primeros pasos como dirigente social.

be que un dirigente no recibe ningún pago. Siempre he pensado que las cosas se pueden conseguir y además tengo buena comunicación con distintas instituciones públicas. Esa ha sido mi manera de ayudar a la gente de mi comuna.


¿Queda aún trabajo pendiente?

- Ahora contamos con un lugar en la oficina del Adulto Mayor, falta equiparla con data y calefacción. Hay un equipo de profesionales muy bueno que nos ha apoyado, incluso con un abogado. Pero con la pandemia, todos los proyectos y planes quedaron postergados.

¿Ha hablado con los socios durante la presente emergencia?

- Sí, tenemos un grupo de Whatsapp donde hablamos periódicamente y me consta que han cumplido con quedarse en casa, están todos bien.

¿Cree usted que se ha sobrellevado bien la pandemia?

- Creo que se ha hecho todo lo posible por ganarle al Covid-19, es difícil pero no imposible, hay que tener fe que saldremos adelante. La gente ha cumplido con lo que se ha indicado. 

Super Oportunidades

RATICIDAS PELLET Y EN BLOQUE

COVEPA
La mejor solución

RASTOP
anasa

KLERAT
anasa

AV. PICARTE 1571, ESQUINA BAQUEDANO - HORARIO CONTINUADO

¿COMO EVITAR QUE ROEDORES SE ACERQUEN A SU CASA?

COVEPA
La mejor solución

INSTALE TUBOS DE PVC CON BLOQUES DE RATICIDA EN EL PERIMETRO DEL SITIO

AV. PICARTE 1571, ESQUINA BAQUEDANO - HORARIO CONTINUADO

TRAMPAS PEGAJOSAS Y DE GOLPE

COVEPA
La mejor solución

AV. PICARTE 1571, ESQUINA BAQUEDANO - HORARIO CONTINUADO