

Guía de buenas prácticas para fomentar la Salud, el Bienestar y la Calidad de Vida



Guía de buenas prácticas para fomentar la Salud, el Bienestar y la Calidad de Vida

Editores:

David Padilla Góngora

Remedios López Liria

Autores:

José Manuel Aguilar Parra

Rocío Collado Soler

Ana Isabel Corral Granados

M^a del Pilar Díaz López

José María Gómez Lázaro-Carrasco

Remedios López Liria

Noelia Navarro Gómez

David Padilla Fuentes

Virginia Palmero Castillo

Patricia Rocamora Pérez

Rubén Trigueros Ramos

María de los Ángeles Valverde Martínez

Diseño y maquetación: Indgenio Branding Agency.

Agradecimientos y dedicado: a todas y a todos nuestros participantes que con tanto entusiasmo y cariño nos han acogido y han recibido la información. A nuestras queridas Merche y Beatriz, a José Manuel, quienes han apoyado en todo momento estas actividades y nos han brindado su buen hacer y disponibilidad.

Este libro ha sido editado por la ASOCIACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN Y EL DESARROLLO DEL CRECIMIENTO HUMANO

Colaboran: Ayuntamiento de Almería, Grupo de Investigación Humanidades-498 y Humanidades-878. Centro de Investigación en Salud. Universidad de Almería.

Primera edición: diciembre 2022.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

SALUDA DE LA ALCALDESA Pág. 5

PRÓLOGO Pág. 7

CAPÍTULO 1. Cuidado de la Salud Física y Funcional.
Consejos y hábitos saludables. Pág. 11

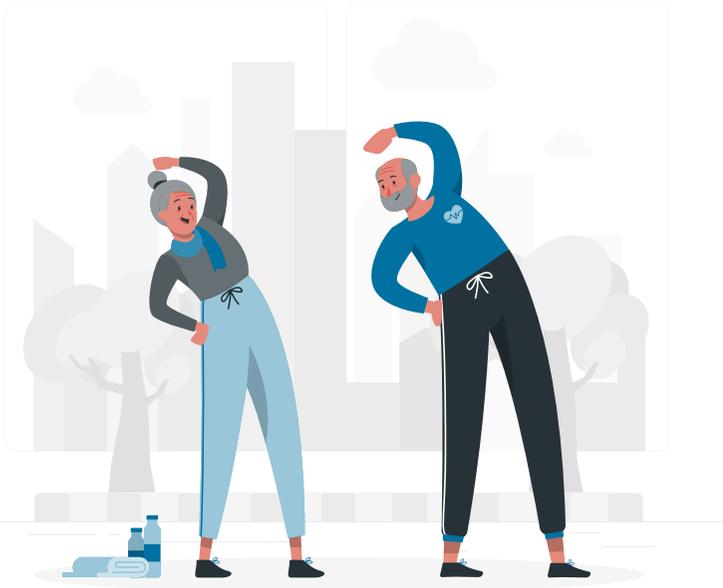
CAPÍTULO 2. Crossfit mental.
La importancia de la estimulación cognitiva..... Pág. 41

CAPÍTULO 3. Terapia de Mindfulness o atención consciente..... Pág. 57

CAPÍTULO 4. Alfabetización digital:
Aplicaciones móviles útiles en nuestro día a día. Pág. 65

CAPÍTULO 5. Actividad física. Circuito biosaludable al aire libre. ... Pág. 87

CAPÍTULO 6. Historia de nuestra provincia: Almería. Pág. 101





SALUDA DE LA ALCALDESA |

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como “el proceso en el que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” y basándose en esos tres pilares el Ayuntamiento de Almería suscribió un convenio de colaboración con la Asociación para la Investigación y el Desarrollo del Crecimiento Humano con el objetivo de desarrollar una serie de talleres que promoviesen la vida activa y el aprendizaje continuo a través del fomento de la salud, el bienestar emocional y la calidad de vida entre una población que cada vez tiene un mayor protagonismo en nuestra sociedad.

Talleres que se han llevado a cabo en instalaciones de los Centros de Servicios Sociales Comunitarios municipales y que han abarcado temáticas tan amplias que van desde técnicas de relajación y mindfulness, memoria, historias de la historia de la provincia de Almería, circuitos biosaludables al aire libre, recursos tecnológicos y



aplicaciones de los teléfonos móviles inteligentes y ejercicios de cuidados de la salud física y funcional.

Fruto de ello es la ‘Guía de Buenas Prácticas para fomentar la Salud, el Bienestar y la Calidad de Vida’ que tiene en sus manos y que recoge los contenidos más destacados impartidos en los talleres para lograr un efecto multiplicador al llegar a otras muchas personas que no han podido asistir presencialmente, al mismo tiempo que permite a los usuarios presenciales disponer de una herramienta sencilla y práctica para incorporar lo aprendido a sus hábitos y modos de vida cotidianos.

Para hacer realidad este manual ha resultado fundamental el compromiso y esfuerzo de los trabajadores y trabajadoras del Área de Familia,

Igualdad y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Almería y la implicación de la Asociación para la Investigación y el Desarrollo del Crecimiento Humano. A todos ellos quiero agradecer su participación en un proyecto que contribuye

a mejorar la atención y el bienestar de nuestros mayores.

María del Mar Vázquez
ALCALDESA DE ALMERÍA

PRÓLOGO |

En virtud de un convenio de colaboración entre la Asociación para la Investigación y el Desarrollo del Crecimiento Humano y el Excmo. Ayuntamiento de Almería, se han desarrollado una serie de talleres en dos Centros de Servicios Sociales de la capital, con la finalidad de promover la “vida activa” y el “aprendizaje continuo”, a través del fomento de la salud, el bienestar emocional y la calidad de vida, en estos tiempos de postpandemia.

Se han desarrollado talleres de técnicas de relajación y mindfulness, memoria, historias de la historia de la provincia de Almería, circuitos biosaludables al aire libre, recursos tecnológicos y aplicaciones de los teléfonos móviles inteligentes y ejercicios de cuidados de la salud física y funcional; con el fin de conseguir los siguientes objetivos:

- Fomentar los deseos de aprender y de enseñar que tienen las personas adultas.
- Partir de la obligación que tienen las administraciones públicas, las instituciones de protección social, asociaciones y ONGs de proporcionar formación permanente a sus socios y afiliados y a la población en general.
- Ofrecer programas educativo-culturales estructurados y sistematizados, en el marco de la sociedad del conocimiento, propiciando el acceso equitativo y la igualdad de oportunidades.
- Coordinar las enseñanzas desde un centro especializado, con capacidad académica, científica y organizativa.
- Impulsar programas de “calidad”, como factor de crecimiento y de institucionalización.
- Implicar a las personas mayores en su propio proceso de formación permanente.
- Fomentar el desarrollo de habilidades y valores de las personas en beneficio propio y de la comunidad, desarrollando estrategias que proporcionen una vida activa de calidad y bienestar emocional.
- Cubrir las necesidades formativas en promoción de la salud, tecnologías de la información y cultura de nuestra provincia.



Partimos de una enorme diversidad de hábitos, costumbres, modos de vida y diferentes necesidades, pero contamos con los deseos de los adultos de conocer otras experiencias y ponerlas en común con las suyas, con la posibilidad de sistematizar metodológicamente este proceso a través de la educación permanente en lugares tan cercanos emocionalmente para nuestros mayores como las sedes de los Servicios Sociales, sirviéndonos del potencial inagotable que supone la utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), que nos ofrecen la posibilidad de unir puntos muy distantes.

Por otra parte, las disparidades en los niveles de vida de unas personas en relación con otras de nuestra sociedad aumentan peligrosamente, por lo que es urgente la necesidad de disponer de modelos de desarrollo que permitan responder de modo efectivo a las necesidades fundamentales de los hombres y de las mujeres a través de acciones educativas adecuadas que lleguen a estos sectores tan importantes de la población.

Con programas como el que presentamos, pretendemos intervenir

de la manera más adaptativa posible, a través de Educación Permanente, para luchar contra el conservadurismo y la pasividad, para que ciertos estratos de la población desaprendan aprendizajes incorrectos y para propiciar unas mejores condiciones de vida.

Contamos con una infraestructura y condiciones muy adecuadas en los centros de los servicios sociales, que poseen medios personales, técnicos y materiales que permiten realizar la función educativa en las mejores condiciones.

Partiendo de la base de que los recursos que se destinan para Educación Permanente a través de las administraciones públicas, los agentes sociales, las asociaciones, las ONGs, etc. deberían canalizarse en el seno de una colaboración estable entre los distintos organismos, nuestra Asociación CRECIMIENTO HUMANO, fiel a sus finalidades y objetivos se congratula por el hecho de establecer este convenio con el Excmo. Ayuntamiento de Almería y por desarrollar este tipo de actividades formativas dirigidas a un estrato de la población que va cobrando cada vez más importancia y trascendencia en nuestra sociedad actual.



Esta “Guía de Buenas Prácticas para fomentar la Salud, el Bienestar y la Calidad de Vida” está formada por los contenidos más importantes trabajados en los talleres, con el fin de que pueda tener un efecto multiplicador al llegar a otras muchas personas que no han podido asistir presencialmente, así como para que pueda servir a los usuarios presenciales mucho más

allá del tiempo de realización de los mismos, dándoles la oportunidad de incorporar los aprendizajes a sus modos y hábitos de vida.

Almería, diciembre de 2022

David Padilla Góngora.
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
CRECIMIENTO HUMANO



CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA Y FUNCIONAL. CONSEJOS Y HÁBITOS SALUDABLES

REMEDIOS LÓPEZ LIRIA

PATRICIA ROCAMORA PÉREZ

MARÍA DE LOS ÁNGELES VALVERDE MARTÍNEZ

Centro de Investigación en Salud

Grupo de Investigación Humanidades-498

Departamento de Enfermería, Fisioterapia y Medicina

Universidad de Almería

1. SALUD Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

En la actualidad, las personas mayores presentan un mejor estado de salud y un mayor nivel formativo que les permite involucrarse en múltiples actividades funcionales, participar activamente en su comunidad y formar parte de proyectos que desarrollen su potencial y valía personal. Es necesario que se fomenten actividades que lleven implícito un cuidado de la salud y la prevención de la enfermedad para mantenerse activo e independiente a lo largo de toda la vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es reconocida como el “principio esencial de la calidad de vida de la población, y se entiende como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no la mera ausencia de discapacidades o enfermedades”.

La longevidad está cada vez más presente en nuestra sociedad. España, cuenta en la actualidad con 14.287 personas centenarias, pero el propósito o éxito a lograr en este siglo XXI, no pretende tan solo llegar al objetivo de cumplir los cien años, sino hacerlo con calidad de vida. Por ello, las políticas sociales y de salud se están centrando en fomentar un envejecimiento activo y saludable dirigido a toda la población, y alcanzar todos los rincones a donde puedan llegar los profesionales sociosanitarios con su formación, talleres y consejos.



Envejecer activamente es un proceso dinámico, significa continuar participando en el mercado laboral, realizar otras actividades productivas no remuneradas y vivir de forma saludable e independiente.

Aunque existen diversos factores genéticos y ambientales que intervienen en el envejecimiento, tienen una clara influencia negativa la vida sedentaria, el tabaco, el alcohol, las dietas no equilibradas, la falta de relaciones sociales y el estrés.

Se ha descrito que entre los componentes necesarios para lograr un envejecimiento activo están presentes:

- La esperanza de vida.
- La satisfacción vital y bienestar (felicidad).
- La salud mental y un adecuado funcionamiento cognitivo.
- El crecimiento y desarrollo personal.
- La salud física y funcional, junto a la ausencia de dependencia.
- Las características físicas y recursos de la persona, incluyendo su autopercepción de autonomía, control, independencia, adaptabilidad, afrontamiento, autoestima y optimismo.
- Las actividades de ocio, integración y participación social.
- La existencia de unas adecuadas redes de apoyo social, la participación y actividad en la sociedad.

Por lo tanto, el aumento de la dependencia en una determinada persona no está relacionado con la edad, sino que depende de otros factores que sí son modificables y susceptibles de intervención, como los comentados.

2. PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES Y EJERCICIO FÍSICO EN EL ADULTO MAYOR

Entre las patologías que afectan a las personas de mediana edad, encontramos: enfermedades reumáticas como la artrosis y la artritis en distintas localizaciones, problemas de hombro, algias de la columna vertebral, tendinopatías a nivel de muñeca y mano, etc.

El ejercicio físico ha demostrado ser útil para combatir los cambios asociados al proceso de envejecimiento. Entre sus beneficios destacan la mejora del estado físico y mental, el mantenimiento de la salud, el bienestar y la



calidad de vida de los mayores, mejorando la capacidad cognitiva y de pensamiento, así como la calidad de sueño. También mejora el estado de ánimo, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión, aumenta la autoestima y la felicidad. Por otro lado, disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, aumenta la capacidad muscular, la flexibilidad y la capacidad aeróbica, frenando la atrofia muscular.

La edad, enfermedad o estados de debilidad no constituyen por sí mismos contraindicaciones para realizar actividad física pautada por un profesional sanitario. El entrenamiento multicomponente es el tipo de ejercicio físico más beneficioso en adultos mayores, combinando entrenamiento de fuerza, resistencia, equilibrio y marcha.

Además, desde la Fisioterapia, con su arsenal de técnicas y procedimientos (electroterapia, masoterapia, cinesiterapia, entre otros), se pretende reducir esa sintomatología presente cuando existe una afectación, mantener la independencia funcional tanto como sea posible, aumentar la esperanza de vida activa y mejorar la calidad de vida de las personas. Para ello, aquí planteamos una serie de programas de ejercicio terapéutico adaptados al colectivo de personas mayores, asegurando una práctica segura y beneficiosa.

Durante los talleres formativos que se imparten, se pretende ofrecer a los participantes información sobre aquellas patologías más frecuentes en el adulto mayor, sus causas, prevalencia, sintomatología y posibles tratamientos. Se incluyen debates sobre promoción de la salud/hábitos de vida saludables, pautas para la recuperación y mejora de la salud física, prevención de enfermedades y ejercicios fisioterapéuticos adaptados a las principales dolencias.

2.1. ARTROSIS Y ARTRITIS

Aunque ambas son enfermedades reumáticas, existen claras diferencias entre la artritis y la artrosis.

La ARTRITIS es una inflamación que afecta a la membrana sinovial (un tejido que recubre el interior de las articulaciones), mientras que la ARTROSIS es una enfermedad crónica que consiste en la degeneración o desgaste del cartílago que recubre las superficies óseas de la articulación.



Ambas dolencias afectan a una o más articulaciones, presentan una mayor prevalencia en mujeres que en hombres y provocan síntomas parecidos, como dolor, rigidez e hinchazón de algunas articulaciones, aunque la localización y las causas por las que se producen son distintas.

La ARTRITIS es una enfermedad que provoca dolor continuo, inflamación y enrojecimiento en la articulación, así como rigidez, deformidad y limitación de los movimientos. El dolor es constante y no mejora con el reposo, suele presentarse de forma simétrica. El dolor y la rigidez suelen ser más intensos después de permanecer mucho tiempo inactivo (durante la noche, al levantarnos por la mañana después de dormir).

La ARTROSIS es un proceso degenerativo e irreversible que afecta al cartílago de las articulaciones, produciendo rigidez y dolor en la columna cervical y lumbar, en las manos, en las rodillas y en las caderas; en ocasiones también puede producir inflamación, aunque no es lo habitual. Normalmente el dolor empeora con el movimiento, también comporta problemas como la atrofia muscular, deformación y pérdida de movilidad.

La ARTRITIS puede presentarse en cualquier momento de la vida, aunque es más frecuente que aparezca entre los 20 y 40 años, mientras que la artrosis afecta a personas de entre 40 y 60 años. En cuanto a las causas, la artritis puede deberse a infecciones provocadas por gérmenes, a traumatismos, a enfermedades autoinmunes (como la artritis reumatoide). La ARTROSIS, en cambio, se asocia al envejecimiento y al desgaste articular que se produce con la edad, aunque también pueden causarla otros factores como el sobrepeso y la obesidad, o el sobreesfuerzo en las articulaciones (deportistas de élite, trabajos con movimientos repetitivos).

El tratamiento conservador está orientado a aliviar los síntomas, aumentar la movilidad y la funcionalidad de la articulación y mejorar la calidad de vida. Para ello, se suele prescribir medicación analgésica y antiinflamatoria, recomendar mantener un peso saludable y es fundamental realizar ejercicio físico adecuado a nuestra edad y a la articulación afectada. La inactividad prolongada es contraproducente y puede causar atrofia muscular, por lo que, para cuidar las articulaciones sin someterlas a demasiado estrés, se pueden realizar ejercicios de bajo impacto, como andar o nadar.

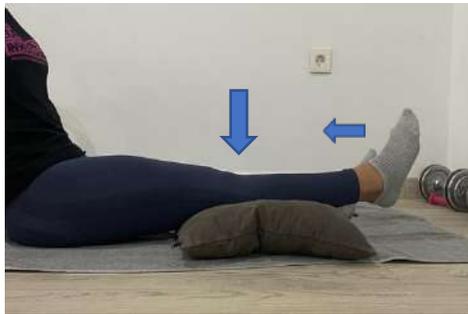


En muchas ocasiones, el desgaste articular que conlleva el envejecimiento supone la necesidad de una intervención quirúrgica para implantar una prótesis (cuando el dolor y la limitación es tan grande que impide realizar adecuadamente las actividades de la vida diaria). Además, es importante que la persona afectada conozca y comprenda los posibles tratamientos previos y posteriores a una intervención quirúrgica.

Aquí se ofrecen algunos ejercicios útiles para fortalecer la **RODILLA** y mantener la amplitud articular. Es importante en los ejercicios de fuerza el **control respiratorio**, *“tomando el aire por la nariz y soltándolo por la boca cuando vayamos a hacer el esfuerzo”*:

1. Ejercicios isométricos de Cuádriceps. Con la pierna estirada, se aprieta la rodilla contra la cama o una superficie dura (se puede introducir un cojín). Se mantiene durante cinco segundos la contracción y posteriormente se vuelve a la posición inicial de reposo. Intentamos al mismo tiempo elongar/estirar los músculos Isquiotibiales (dirigir el pie hacia nuestra cara).

Repetir **15-20 veces/cada miembro**.



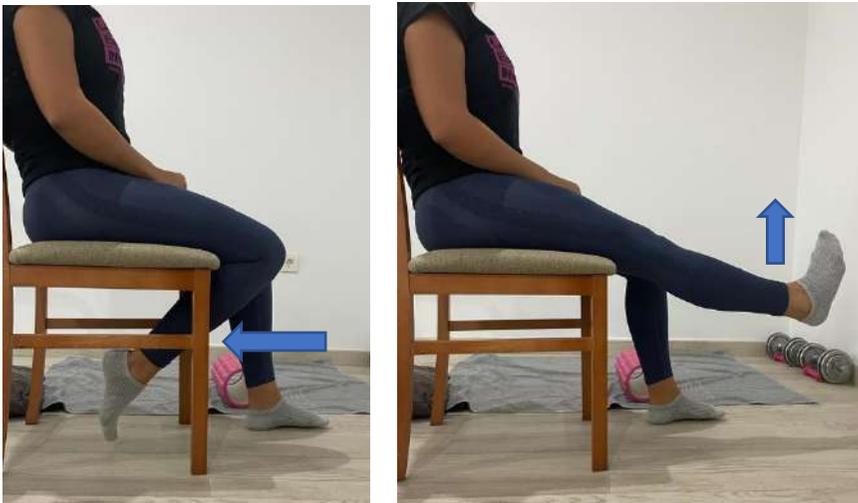
2. Elevación del miembro inferior recto. Partiendo de una ligera flexión de rodilla (que se encuentra apoyada en un cojín o “rulo”), elevarla hasta llegar a la extensión completa (se mantiene 5 segundos en elevación).

Llevar a cabo **15-20 repeticiones (cada pierna)**.



Conforme la musculatura va fortaleciéndose, se puede colocar progresivamente peso en el tobillo (empezando por 0,5 kg) y se va aumentando poco a poco, según tolerancia.

3. Ejercicios de flexo-extensión de la rodilla. Partiendo de la posición de sentado, con las piernas “colganderas” sin tocar el suelo, se eleva la pierna hasta mantenerla en extensión durante unos segundos, después se vuelve a la situación de reposo con la rodilla flexionada.



4. Ejercicios de flexión de rodilla en posición boca-arriba. Se flexiona la rodilla al pecho con la ayuda de las manos. Repetir 15-20 veces.



Algunos ejercicios prácticos de **CADERA**, en bipedestación (de pie, si es necesario con una silla delante, apoyando ambas manos en el respaldo):

1. Ejercicio para Glúteo Medio. Separa la pierna derecha de forma lateral (mantén la contracción durante 5 segundos). Haz lo mismo con el lado contrario. **15-20 repeticiones.**



2. Ejercicio para Glúteo Mayor. Lleva la pierna derecha hacia atrás (mantén la contracción durante **5 segundos**).



Ejercicios de TOBILLO-PIE. VASCULARIZACIÓN.

1. Gemelos y Tibiales. En bipedestación, coloca tus pies en posición de apoyo de puntillas y talones alternativamente.

Este ejercicio puede realizarse desde la posición de sentado (ejercicios de flexo-extensión de tobillo y movimientos circulares) que favorecen la circulación de retorno venoso y la movilidad articular.

En bipedestación, el ejercicio es de fortalecimiento, ya que la fuerza de la gravedad y nuestro peso actúan de resistencia.

Otra variante es caminar de puntillas y talones, lo que incrementa un poco más la dificultad.



2.2. COLUMNA VERTEBRAL

Aunque a cualquier edad podemos sufrir dolor de espalda, las personas mayores de 60 años son más propensas a sufrir dolores relacionados con la degeneración de las articulaciones de la columna vertebral. Dos de las causas más comunes de la lumbalgia en los adultos mayores son la artrosis y la estenosis vertebral.

Prevención del Dolor Lumbar:

A- Higiene postural y ergonomía

Las alteraciones posturales más comunes suelen ser: anteriorización de cabeza, hiperlordosis cervical y dorsal, borramiento de la lordosis lumbar, ligero flexo de cadera y rodilla.

Es importante sentarse derecho, apoyando la espalda recta, o colocar una almohada o cojín detrás de la parte baja de la espalda, colocar los pies apoyados de manera que las rodillas estén flexionadas a 90° grados. Cuando la persona se encuentre tumbada, las rodillas deben colocarse en ligera flexión.

La postura recomendada al estar de pie es el tronco erguido, apertura de hombros evitando la rotación interna, evitar la proyección anterior de la cabeza, contraer el abdomen y extender la rodilla, con una apertura de los pies a la anchura de las caderas.

B- Actividad física

La inactividad resulta perjudicial, por lo que se deben llevar a cabo sesiones destinadas al fortalecimiento de la musculatura de la espalda y abdominal.

A continuación, planteamos la realización de una tabla de ejercicios enfocados al fortalecimiento de la musculatura y flexibilización de la columna vertebral en diferentes posiciones: boca arriba, boca abajo y sentados.



EJERCICIOS PARA ALGIAS DE COLUMNA VERTEBRAL

Se puede realizar de **15 a 20 repeticiones** de cada ejercicio.

1. Ejercicios Respiratorios. Tumbado con las rodillas flexionadas (cojín o rulo debajo). Elevamos los brazos (flexo-extensión) tomando aire por la nariz, y bajamos los brazos, soltando aire por la boca.



2. Igual que el anterior, pero deslizando los brazos por la colchoneta (abducción-aducción).



3. Tumbados, rodillas flexionadas. Llevamos la rodilla derecha al abdomen, y luego la izquierda, alternándolas.



4. Abdominales inferiores. Llevamos las dos rodillas juntas al pecho y luego al suelo los pies de forma controlada (bajando despacio), manteniendo las rodillas flexionadas.



5. Abdominales superiores. Tumbados, manos entrelazadas detrás de la cabeza, codos abiertos. Miramos un punto fijo en el techo y despegamos cabeza y parte superior de la espalda del suelo.



6. Abdominales oblicuos. Misma posición que el ejercicio anterior. Llevamos el codo derecho a la rodilla izquierda y al contrario.



7. Ejercicio del puente. Elevamos el “culete” al techo.



Además, se proponen algunos ejercicios clave, uno de ellos enfocado para episodios de ciática, otro de flexibilización de la columna vertebral y el resto centrados en trabajo lumbopélvico.

8. Sentados en una silla con la espalda flexionada (“como si fuera un huevo”), la cadera en flexión de 90° y la rodilla estirada. Desde esta posición:

- Llevamos la punta del pie hacia la cabeza al mismo tiempo que realizamos flexión de cabeza. Mantenemos unos segundos y relajamos.
- Llevamos la punta del pie hacia el suelo al mismo tiempo que realizamos flexión cervical.



9. Para flexibilizar la columna vertebral, sentados en una silla, flexionamos cabeza y espalda llevando los brazos entre las piernas mientras cogemos aire por la nariz; después, mientras expulsamos el aire por la boca, realizamos estiramientos de forma que nuestros brazos queden en cruz, con nuestra espalda alineada.

10. Tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados, realizamos movimientos en zigzag con las caderas (una cadera se acerca hacia el talón del pie del mismo lado, mientras que la otra sube en dirección al hombro del mismo lado y viceversa). **Repetir 10 veces.**



11. Tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados, realizamos movimientos circulares con la pelvis en ambos sentidos (imaginar que tenemos una sartén con aceite en el centro sobre la barriga y queremos repartirlo por toda la sartén). **Repetir 10 veces para cada sentido.**



En posición boca abajo:

12. Fortalecimiento de paravertebrales y estiramiento de pectorales. Con los brazos en cruz, despegamos cabeza y parte superior del tronco del suelo y mantenemos esa posición durante unos segundos.



13. Fortalecimiento de musculatura paravertebral general. Partimos con los brazos estirados por encima de la cabeza; desde esta posición, despegamos brazo y pierna contrarios y mantenemos unos segundos. Alternamos y repetimos **15-20 veces**.



En posición de rodillas:

14. Ejercicio del gato y el caballo. Flexibilizamos la columna vertebral. Cabeza hacia arriba (en extensión) arqueando la columna. Cabeza abajo, sacamos joroba (como un “gato enfadado”).





15. Ejercicio saludo del moro. De rodillas con los brazos en dirección al cielo, bajamos en dirección al suelo sin despegar el “*culete*” de los talones, desliziándonos por la colchoneta. Subimos lentamente de nuevo al techo.



Sentados:

16. Ejercicios cervicales de flexo-extensión (“*decir Sí*”), lateralizaciones (llevar la oreja derecha al hombro derecho y al contrario con la izquierda), rotaciones (“*decir NO*”).



2.3. PATOLOGÍA DE HOMBRO.

El síndrome de hombro doloroso es un cuadro clínico frecuente que adquiere características diferentes en el adulto mayor. Los cambios naturales causados por la edad, las actividades laborales o las secuelas de actividades deportivas son cambios degenerativos articulares que se observan. Es frecuente que los pacientes con dolor tengan además limitado el movimiento de la zona afectada.

A continuación, planteamos la realización de una serie de ejercicios de HOMBRO. Es necesario incluir un trabajo de fortalecimiento de la columna cervical y dorsal, por ser estructuras íntimamente relacionadas, como hemos indicado anteriormente.

1. Elevación y descenso de hombros.



- 2. Rotaciones de hombro**, primero hacia delante y luego hacia atrás, realizando un movimiento circular.
- 3. Fortalecimiento de manguito rotador.** De pie y de perfil. Con una toalla bajo la axila (para evitar separar el brazo del cuerpo) y el codo flexionado a 90°. Con una pesa (o una botella) en la mano llevamos la mano hacia la barriga, mantenemos unos segundos y volvemos a la posición de partida. Después, partiendo de la posición inicial, llevamos la mano hacia fuera y mantenemos unos segundos. **Repetimos 15-20 veces** cada posición.



- 4. Fortalecimiento de deltoides anterior.** De pie, con los brazos a lo largo del cuerpo, colocamos pesa (o una botella) en la mano. Con el codo extendido y la muñeca en posición neutra, subimos el brazo hasta la altura del hombro. Mantenemos la posición durante unos segundos. Repetimos **15-20 veces con cada brazo**.





- 5. Fortalecimiento de deltoides medio.** Partiendo de la posición anterior. Separamos lateralmente el brazo hasta la altura del hombro. Mantenemos la posición durante unos segundos. **Repetimos 15-20 veces con cada brazo.**



- 6. Fortalecimiento de bíceps.** Partiendo de la posición anterior. Flexionamos los codos con las muñecas en posición neutra y las palmas de la mano mirando hacia arriba. Mantenemos la posición durante unos segundos. **Repetimos 15-20 veces con cada brazo.**



- 7. Fortalecimiento de tríceps.** De pie, con el brazo estirado por encima de la cabeza (codo extendido y muñeca en posición neutra) con una botella de agua en la mano. Vamos a flexionar el codo y mantener esa posición durante unos segundos. Con la otra mano podemos sujetar el brazo para evitar compensaciones.



2.4. ESTIRAMIENTOS Y EJERCICIOS DE MUÑECA Y MANO

Las dolencias en la mano, ya sea un esguince, algún tipo de artrosis u otras patologías, limitan mucho en el día a día y causan bastante dolor. Son estructuras que, directa e indirectamente, se ven afectadas con el paso de los años, de ahí la importancia de abordarlas con algunos ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, que sin duda contribuirán al alivio de los síntomas. Las dolencias más frecuentes de la mano son cinco: la tendinitis del pulgar o de De Quervain, la artrosis del pulgar o rizartrosis, la artrosis de la mano o de la muñeca, el esguince de muñeca y el síndrome del túnel carpiano, además de contusiones, traumas y pequeños accidentes.

Mostramos algunos ejercicios para **MUÑECA, MANO Y DEDOS**.



1. Automasaje. Antebrazo apoyado sobre una superficie, con la palma de la mano mirando hacia el techo. Con ayuda del puño de la otra mano realizaremos pases con una profundidad media, sin llegar a provocar dolor. Realizar unos 10 pases.

2. Automasaje. Antebrazo apoyado sobre una superficie, con la palma de la mano mirando hacia el suelo. Con ayuda del puño de la otra mano realizaremos pases con una profundidad media, sin llegar a provocar dolor. Realizar unos 10 pases.



3. Movilización de muñeca: Flexo-Extensión. Sentado. Antebrazo apoyado. Realizamos movimientos en sentido de la flexión y de la extensión de muñeca. Entre **15-20 repeticiones**.



Si tenemos limitado alguno de estos movimientos, podemos ayudarnos con ayuda de la otra mano para ganar amplitud articular.

4. Ganar amplitud articular en flexión. De pie, con brazos enfrentados. Poniendo en contacto el dorso de ambas manos, vamos flexionando los codos hasta que ambos antebrazos permanezcan alineados y las muñecas flexionadas. Entre **15-20 repeticiones**.



5. Ganar amplitud articular en extensión. Sentado, codos apoyados y palmas de las manos juntas. Desde esta posición vamos separando los codos, de manera que las manos van descendiendo, hasta que las muñecas se apoyan en la superficie. Entre **15-20 repeticiones.**



6. Movilización pasiva de muñeca. Sentado con la palma de la mano apoyada en una superficie. Realizamos movimientos en sentido de la desviación radial y desviación cubital, deslizando nuestra palma de la mano por la superficie. Entre **15-20 repeticiones.**



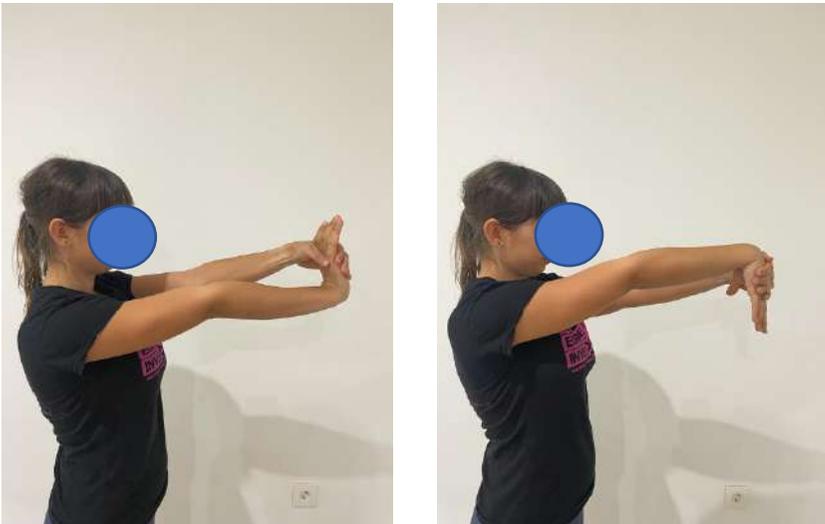
Si existe limitación hacia algún movimiento, podemos ayudarnos con la otra mano.



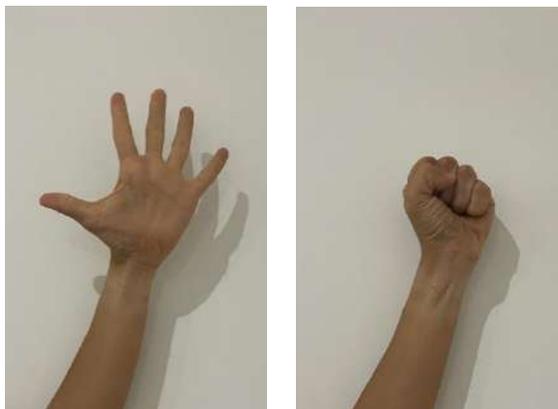
7. Pronosupinación de codo. Sentado con el antebrazo apoyado sobre una superficie. Partiendo de una posición neutra, realizamos movimiento de “pedir dinero” (palma de la mano mira hacia el techo) y de llevar la palma de la mano hacia el suelo. Entre **15-20 repeticiones**.



8. Estiramientos de la musculatura del codo. Mantener 30 segundos o hasta que la sensación de tirantez disminuya. **Repetir entre 3-5 veces**.



9. Flexoextensión de dedos. Sentado con antebrazo apoyado. Abrir y cerrar la mano.

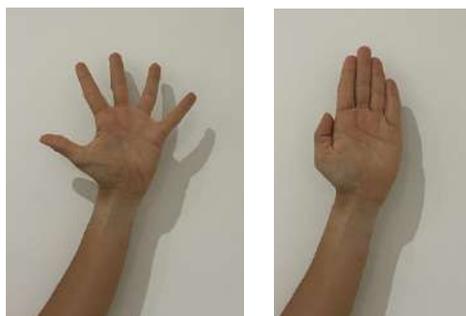


Si tenemos limitación para la flexión o la extensión de algún dedo, podemos centrarnos en ejercicios para ese dedo y ayudarnos de la otra mano.

10. Ejercicios de oposición. “Contar” con los dedos.



11. Ejercicios de apertura y cierre de dedos. Separar y aproximar.



12. Ejercicio de arrugar una toalla para trabajar la **flexión global** de los dedos.



Podemos utilizar pesas o botellas de agua pequeñas, bandas elásticas, pelotas o coleteros para ir realizando los ejercicios y ganar fuerza muscular.

3. CONSIDERACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS

Todos los ejercicios planteados deben ser adaptados atendiendo a las necesidades de cada participante, en cuestiones como el tiempo, número de repeticiones e intensidad. Además, el material necesario para su realización es mínimo (colchoneta, pesas, lastres, bandas elásticas, etc.). Además, puede emplearse material doméstico común, como botellas de agua de diferentes tamaños o saquitos con arroz o legumbres a modo de pesas o lastres, etc. También se emplean sillas, mesas, obstáculos hechos con cajas, etc.

Por otro lado, existen muchos recursos en nuestra comunidad que permiten la realización de actividades en grupos sociales, como son los centros de participación activa, aulas universitarias para mayores, las asociaciones de mayores, la práctica del turismo activo, etc., que incorporan a sus programas actividades para mantenerse físicamente activo.

Lo ideal es que, en un principio, estos ejercicios terapéuticos que hemos recomendado sean realizados bajo la supervisión de un fisioterapeuta, para asegurar su correcta ejecución y evitar compensaciones y/o posibles lesiones derivadas de una mala técnica. Por tanto, es importante que el paciente



comprenda e interiorice los ejercicios planteados, para poder realizarlos de forma adecuada en su domicilio. Es muy importante que estos ejercicios se realicen con constancia, para que se pueda observar una mejora significativa, alivio del dolor, fortalecimiento muscular, etc. Al comienzo de las sesiones, se puede notar un incremento de la sintomatología, “agujetas”, por lo que la intensidad del programa de ejercicios debe ser progresivo. A partir de las dos semanas de práctica, el usuario irá percibiendo cómo mejora y puede tolerar mayor número de repeticiones o peso para cada ejercicio. Lo importante es SER MUY CONSTANTE, crearse una rutina.

La realización de los ejercicios puede provocar molestias, pero en ningún caso debe provocar dolor. En caso de provocar dolor, la recomendación sería interrumpir la realización del ejercicio o ejercicios en cuestión, y solicitar valoración profesional para determinar qué puede estar fallando: ejecución, idoneidad, adaptación a la persona según patologías previas, etc.

4. PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Las caídas son un marcador de fragilidad e inestabilidad en las personas mayores, y constituyen una de las razones de institucionalización en hospitales y centros sociosanitarios, por lo que deben abordarse aspectos preventivos desde distintos ámbitos como el ejercicio físico, la psicomotricidad o la ergonomía.

La secuencia de estados de inestabilidad, caídas e inmovilismo suponen un trío de situaciones de interés para el adulto mayor.

Encontramos factores ambientales que aumentan el riesgo de caídas:

- Calzado inadecuado.
- Mala organización del mobiliario.
- Iluminación escasa, muy directa o brillante.
- Suelos resbaladizos, mojados, irregulares o con desniveles.
- Alfombras, objetos, cables por el suelo.
- Sillas inestables, sin respaldo, sin reposabrazos o de altura inadecuada.
- Ausencia de asideros en el baño.
- Armarios o estanterías muy altas.



- Camas altas y estrechas.
- Falta de barandilla en las escaleras.
- Escalones altos o en mal estado.
- Animales domésticos.

A continuación, se ofrecen algunas recomendaciones generales para evitar posibles accidentes o caídas:

- Al levantarse de la cama: encender la luz, calzarse y esperar un tiempo antes de ponerse de pie.
- Evitar colocar alfombras (en caso de utilizar alfombras, se recomienda que sean siempre antideslizantes o fijas al suelo).
- Luz encendida en el trayecto entre el dormitorio y el baño.
- Retirar los objetos que obstruyan el paso y que puedan causar resbalones o tropiezos.
- Vigilar que no haya cables por el suelo.
- No caminar nunca descalzo o solo con calcetines/medias.
- No utilizar productos de limpieza que puedan causar resbalones (ceras).
- En las escaleras: siempre subir y bajar con luz encendida.
- Cogerse a la barandilla.

En cuanto al calzado:

- El zapato tiene que adaptarse al pie, no el pie al zapato.
- Se recomienda calzado transpirable y fácil de abrochar.
- Alternar diferentes zapatos para favorecer la ventilación.
- Mirar el interior del zapato, evitar relieves o costuras.
- Material flexible.
- Puntera redonda, cuadrada u oblicua. Nunca con punta.
- Puntera alta para no dañar las uñas y evitar tropezones.
- La altura del talón no superará los 2-3 cm.
- Seleccionar zapatos con suela de goma y el dibujo marcado.
- Para facilitar la amortiguación: contrafuerte en el talón.
- Calcetines de fibra natural, sin costuras.
- Nunca andar en chanclas o con zapatos sin abrochar.



Intentamos lograr una mayor funcionalidad, reentrenar la marcha, trabajar postura, equilibrio, propiocepción, reflejos de enderezamiento, estiramientos, verticalización, coordinación, así como el uso de ayudas técnicas cuando sea necesario.

En ocasiones es importante no olvidar el aspecto psíquico, para evitar el síndrome postcaída en la persona mayor, o miedo a volver a caerse.

5. CONCLUSIONES

La actividad física puede consistir en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta, deportes, natación, pilates, yoga, tai-chi, tareas domésticas, juegos y ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Se recomienda que se dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

Es necesario que el adulto mayor sea capaz de gestionar su propia salud y prevenir la dependencia, contando con una formación adecuada a sus necesidades. Diferentes instituciones, organizaciones y ayuntamientos han integrado el concepto de “Envejecimiento Activo” dentro de sus planes, organizando talleres, intervenciones y actividades dirigidas a esta población, que incluyen educación para la salud, ejercicio físico y mental, como los ejercicios y recomendaciones que aquí se presentan.

6. REFERENCIAS

Araque-Martínez, M.A., Ruiz-Montero, P.J., & Artés-Rodríguez, E.M. (2021). Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente sobre la condición física, la autoestima, la ansiedad y la depresión de personas adultas-mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39, 1024-28.

Belmonte-Darraz, S., González-Roldán, A.M., Arrebola, J.M., & Montoro-Aguilar, C.I. (2021). Impacto del ejercicio físico en variables rela-



cionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores. *Revista española de geriatría y gerontología*, 56(3), 136-143.

Envejecimiento y salud. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Limón-Mendizábal, M.R. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula Abierta*, 47(1), 45-54.

Lora-Lanzas, A., & Arboleda-Romero, I. (2021). Guía de información y sensibilización sobre la práctica de actividad física en personas mayores. *Junta de Andalucía. Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación*. <https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/2022-01/Guia%20ejercicio%20f%C3%AD-sico%202.pdf>

Martínez-Heredia, N., Santaella-Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39, 829-834.

Salud. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>





CROSSFIT MENTAL: LA IMPORTANCIA DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

NOELIA NAVARRO GÓMEZ
ANA ISABEL CORRAL GRANADOS
ROCÍO COLLADO SOLER
Universidad de Almería

1. INTRODUCCIÓN

El aumento en la esperanza de vida es uno de los mayores triunfos de la humanidad, al tiempo que el hacerle frente supone uno de nuestros mayores desafíos. Este aumento, debido a la confluencia de múltiples factores como los avances en el acceso y en las técnicas en el ámbito de la medicina, la mejora en la alimentación y en las condiciones socioeconómicas, entre otros (Garrido, 1993) ha permitido un aumento de la longevidad y una mayor tasa de supervivencia de muchas enfermedades que antes eran letales. Esto ha supuesto un cambio importante en la pirámide de la población, que unido a la disminución en la tasa de natalidad que se viene produciendo desde 1975 ha provocado que las personas mayores constituyan un importante sector de la población. Y es que, en efecto, la media de vida en los países más desarrollados es de 83,4 años para las mujeres y 78,1 años para los hombres. En nuestro país, según los datos de Eurostat, la esperanza de vida es una de las más altas, 83,06 años, ocupando el puesto 13 en 2021 en el ranking mundial (Eurostat, 2021)

Por tanto, y en definitiva cada vez vivimos más tiempo. Esto nos lleva a la siguiente cuestión... ¿cada vez vivimos mejor? Puesto que este incremento en la longevidad solo tiene sentido si va acompañado de bienestar que permita disfrutar de una vida plena. No se trata de añadir años a la vida, sino de dar vida a los años, haciendo especial énfasis en nuestros mayores (Díaz, 2009), durante mucho tiempo los grandes olvidados (Pérez, 2010). El au-



mento de la esperanza de vida debería ir unido necesariamente con el contar con herramientas para vivir mejor. Dada la importancia que tienen nuestros mayores en la sociedad, las medidas para asegurar que sigan gozando de la mejor salud física y mental son una auténtica necesidad. Y es que, contrariamente a lo que está extendido en la conciencia social, el envejecimiento no necesariamente va ligado al deterioro de las funciones cognitivas superiores. Si bien es cierto que la genética tiene un importante papel, no debemos obviar que en nuestra mano está envejecer de forma más o menos saludable.

Es por ello, que se han instalado en el acervo cotidiano expresiones como “envejecimiento activo” o “calidad de vida”.

Con respecto al primero de estas, el envejecimiento activo es un término adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales de los años 90 que reconoce los factores que junto a la atención sanitaria afectan a la manera de envejecer de los individuos y las poblaciones (Kalache y Kickbusch, 1997). Podemos definir envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, 2002). Hace, por tanto, énfasis en la realización de todo el potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital, así como, la participación en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, al tiempo que proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia. El envejecimiento activo pretende, por tanto, animar a las personas mayores a aprovechar las oportunidades a su alcance de acuerdo con sus necesidades, capacidades y aspiraciones. Se trata de mantener en la medida de lo posible la actividad personal, entendida esta como la participación en los ámbitos sociofamiliares, comunitarios y la realización de tareas físicas y mentales.

En definitiva, supone el empoderamiento de nuestros mayores en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales en los que están inmersos, considerando los cambios que acontecen propios de la edad, riesgos ambientales y psicosociales.

Por otro lado, la calidad de vida es “la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en



que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones. Es un concepto de amplio espectro, que incluye de forma compleja la salud física de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, sus creencias personales y su relación con las características destacadas de su entorno” (OMS, 2002). A medida que las personas envejecen, su calidad de vida se ve determinada en gran medida por su capacidad para mantener la autonomía y la independencia...

Desgraciadamente, vivir más años, acarrea un incremento en la incidencia y prevalencia de enfermedades como las demencias o el Alzheimer, el daño cerebral adquirido que provocan múltiples alteraciones cognitivas y suponen un enorme impacto en la vida de los familiares. El deterioro cognitivo se refiere a las alteraciones en el pensamiento, el aprendizaje, la memoria, el juicio y la toma de decisiones. Los signos del deterioro cognitivo incluyen pérdida de la memoria y dificultad para concentrarse, completar actividades, comprender, recordar, seguir instrucciones y solucionar problemas

Pero, como decíamos anteriormente, se ha demostrado que el deterioro cognitivo no está determinado única y exclusivamente por la herencia genética, sino que depende también de factores ambientales o sociales y de lo activos que nos mantengamos.

¿Cómo podemos ayudar a las personas a que sigan siendo independientes y activas a medida que envejecen? ¿Cómo podemos reforzar las políticas de promoción y prevención de la salud, especialmente en lo que se refiere a enfermedades neurodegenerativas?

Si bien, las respuestas a estas cuestiones son harto complejas y admiten múltiples respuestas, una de las herramientas más poderosas con las que contamos son los programas de estimulación cognitiva, clave en el mantenimiento y la mejora de la calidad de vida. Son uno de los recursos que tenemos disponibles, mucho antes de que apareciesen fármacos que ayudan a frenar y paliar los efectos de las demencias, formando parte de lo que se denominaron “terapias blandas”.



2. PERO ¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA?

La estimulación cognitiva supone ejercitar el cerebro como si se tratase de un músculo más. Se trata “del conjunto de actividades y estrategias de intervención neuropsicológica dirigidas a potenciar la neuroplasticidad de la persona con deterioro cognitivo estimulando fundamentalmente las funciones y procesos cognitivos preservados” (Martínez, 2002). Es decir, en términos legos, son el conjunto de ejercicios que componen el gimnasio para entrenar el cerebro. Estas actividades deben ir aumentando de manera progresiva su complejidad (a medida que “nos vamos haciendo fuertes”) y se adaptan a las peculiaridades de las personas para las que van dirigidas.

Así, igual que conocemos los beneficios para nuestro físico de mantenerse activos, trabajar “nuestro cerebro permite frenar el deterioro cognitivo. Debemos tener en cuenta que el cerebro es un órgano plástico, y cuya estructura, por tanto, es moldeable a través de la práctica de diferentes actividades mentales que permiten establecer nuevas sinapsis o conexiones nerviosas entre neuronas. Esta plasticidad se mantiene constante a lo largo de toda la vida, siendo la práctica de ejercicios mentales la mejor baza para minimizar los efectos negativos del paso del tiempo.

Ya encontramos testimonio de la importancia de abordar el trabajo de las habilidades cognitivas en la mitología grecorromana o Hipócrates, quien sostenía la existencia de una poderosa influencia mutua del cuerpo y la mente. El dicho “mens sana in corpore sano” no es algo de nuestros días, sino que ya en la antigüedad se hacían eco de la importancia de cuidar nuestro bienestar de forma holística.

Los beneficios de la estimulación cognitiva (EC) han sido demostrados en gran cantidad de estudios tanto en animales como en humanos. Así, la estimulación cognitiva en ratones de edades tempranas contribuye a mantener las funciones cognitivas en edades avanzadas, reducen el déficit sináptico y disminuye la cantidad de proteínas betaamiloide y tau (Gerenu et al., 2013), todo ello relacionado con la aparición de Alzheimer. Por tanto, este tipo de intervenciones son efectivas en la recuperación de alteraciones cognitivas, en el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas, así como en las pérdidas de memoria propias del envejecimiento “normal” y alteraciones



cognitivas desencadenadas por daño cerebral de origen diverso (Arango, 2006).

2.1. ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA?

La estimulación cognitiva tiene muchísimos beneficios. Hemos recogido las más importantes:

- Retrasa la aparición de señales de deterioro cognitivo.
- Frena la evolución de patologías mentales y palia sus efectos.
- Mantiene los niveles adecuados de plasticidad cerebral.
- Fortalece y mejora las funciones cognitivas: la memoria, la atención, el lenguaje...
- Favorece la autonomía en las tareas de la vida cotidiana.
- Facilita la interacción social y fomenta la autoestima.
- Disminuye las probabilidades de sufrir episodios de estrés y ansiedad.
- Evita el aislamiento del entorno.
- Reduce la ansiedad, el estrés y la confusión.
- Genera sentimientos de control sobre el entorno.

En definitiva, la estimulación cognitiva mantiene al cerebro ágil y activo. ¡En forma!

Ahora ya sabemos qué es la estimulación cognitiva, y sus beneficios, pero... ¿Qué áreas se trabajan en la estimulación cognitiva? ¿Y cómo...?

Podemos definir las funciones cognitivas como todos aquellos procesos mentales necesarios para que podamos ejecutar distintas tareas y manejarlos y adaptarnos al mundo en el que vivimos. Sin estos procesos mentales o cognitivos no podríamos procesar y operar con la información de forma adecuada, por lo que no podríamos vivir de forma adecuada en nuestro mundo. Por ejemplo, si una persona no tiene la capacidad para crear nuevos contenidos no podría aprender nuevos conceptos. De esta forma, nuestras funciones cognitivas básicas influyen de forma determinante en cómo nos adaptamos al medio en el que vivimos.



Las posibilidades para trabajar nuestro cerebro son prácticamente infinitas: desde tareas que implican la lecto-escritura, el cálculo numérico, el reconocimiento de sonidos, tareas de razonamiento abstracto, manualidades....

3. NUESTRA PROPUESTA: CROSSFIT MENTAL

Últimamente se ha puesto muy de moda, especialmente entre los jóvenes la práctica de crossfit, un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento, realizados a alta intensidad en un intervalo breve de tiempo.

Nuestra propuesta tiene similitudes con el crossfit: se basa ejercicios variados, pero intensos de dificultad creciente para ejercitar las facultades mentales.

Concretamente, pretendemos trabajar los siguientes elementos y presentamos algunas tareas y ejercicios en los que se muestra cómo puede hacerse:

Atención: Es el proceso de entrada que permite distinguir y facilitar el registro de la información que ingresa al cerebro. Desde este almacén la información podrá ser recuperada y utilizada en caso necesario. Podría definirse como la capacidad de generar, seleccionar, dirigir y mantener un nivel de activación adecuado para procesar la información relevante. Dicho de otra forma, la atención es un proceso que tiene lugar a nivel cognitivo y que permite orientarnos hacia aquellos estímulos que son relevantes, ignorando los que no lo son para actuar en consecuencia.

Algunas actividades que trabajan la atención:

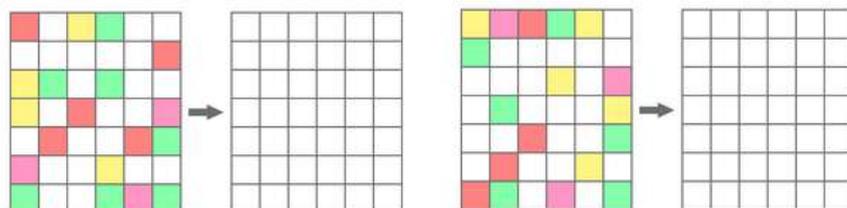
- Caligrafía.
- Copia de un texto dibujo.
- Copia de un dibujo.
- Seguimiento auditivo de un cuento u otra narración.
- Realización de trabajos manuales.
- Pasatiempos: sopa de letras, encontrar diferencias entre dos dibujos, crucigramas, etc.
- Juegos. Los que más estimulan la atención son los puzzles, el juego del Veo-veo (en habitaciones, en cuentos, en cuadernillos de publicidad, en el coche, etc.).



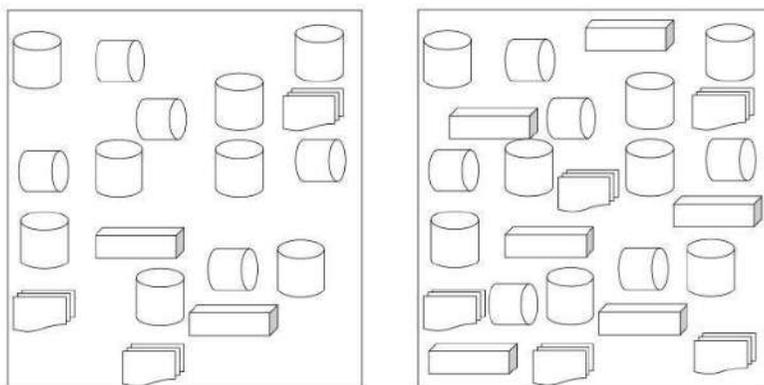
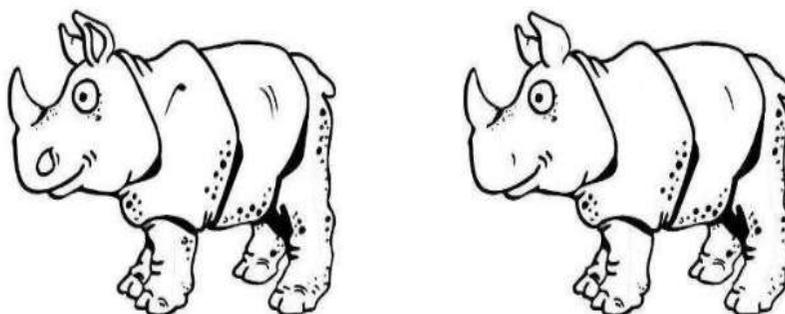
- Juegos de estrategia. En general, todos ellos (dominó, damas, cartas, ajedrez, etc.) estimulan la atención.

Algunos ejemplos de actividades que hemos trabajado son:

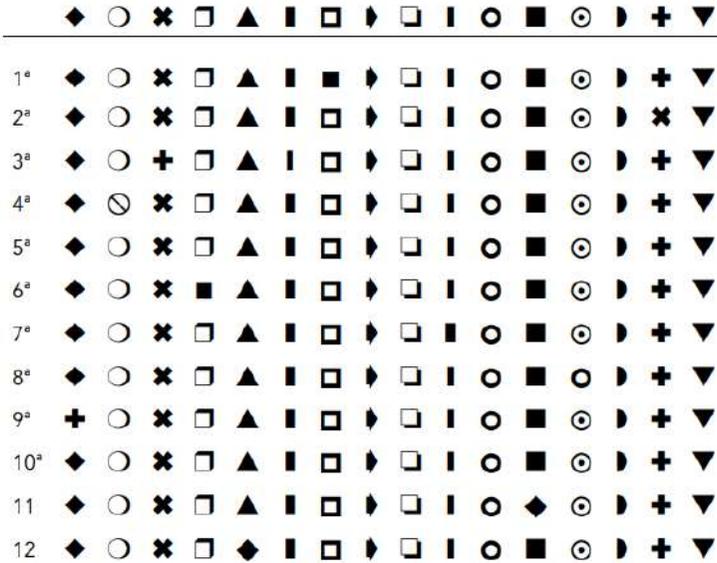
- 1) **Colorea** la cuadrícula de la derecha **igual** que la de la izquierda.



- 2) **Busca las diferencias** entre la imagen de la izquierda y de la derecha.



3) Identifica las filas idénticas a la que se propone en la línea superior.



Memoria: Es una función cognitiva que nos permite almacenar información y recuerdos, y recuperarlos cuando sea necesario. Algunas teorías afirman que surge como resultado de las conexiones sinápticas repetitivas entre las neuronas, lo que crea redes neuronales.

- 1) **Identifica en el menor tiempo posible** qué canción suena (se reproducen canciones muy conocidas: “Tómbola”, “Mi gran noche”, “We are the champions”, “Yellow submarine”) y deberán identificarla en el menor tiempo posible.
- 2) Se presenta una lámina como la que se presenta a continuación durante **3 minutos**, tras los cuales, se retira y se pide que anoten todos los objetos que recuerdan.





Fluidez verbal: Capacidad de establecer un diálogo de manera clara y espontánea, estableciendo conexiones entre frases e ideas de manera natural y no forzadas, de manera que el discurso aparece como continuado y prolongado en el tiempo.

- Inventar historias.
- Representar un *role play* o un breve teatrillo.
- Cantar canciones.
- Trabalenguas.
- Ejercicio de completar una tabla con marcas, flores, nombres con una inicial dada...

1) Escribe palabras que **empiecen por fal-** como, falsedad.

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

2) Escribe palabras que **acaben en ón-** como, camión.

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

3) **Señala la palabra** de la columna de la derecha que se relaciona con la de la izquierda.

GEOMETRÍA	Dedal	Triángulo	Lugar	Cuerda	Bandera
AGUA	Pegamento	Lápiz	Líquido	Cuadro	Silla
BÁSCULA	Rama	Perro	Cable	Kilos	Reloj
LECTURA	Nubes	Zapato	Libro	Árbol	Rueda
PERSIANA	Betún	Planta	Barniz	Mano	Sol
CEREBRO	Neuronas	Abrigo	Cuna	Coche	Arroz
PELUCA	Bolsillo	Guantes	Aire	Cabeza	Tijeras

4) **Escribe el antónimo** de las palabras de la columna de la izquierda.

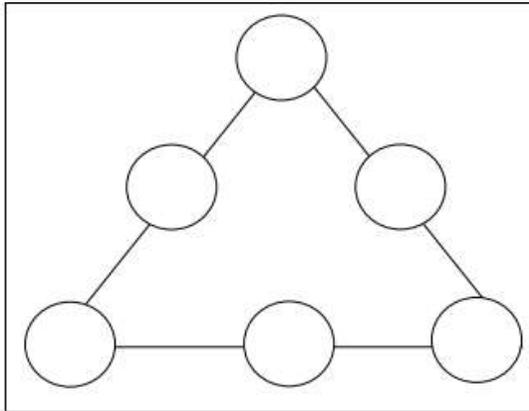
Desaliento	_____
Deshonor	_____
Tierno	_____
Suave	_____
Corpulento	_____
Lentitud	_____
Alterado	_____
Interesante	_____
Valiente	_____
Humildad	_____
Dócil	_____



Cálculo mental: Capacidad para realizar operaciones matemáticas sin necesidad de utilizar herramientas externas como anotaciones o calculadoras. Por el contrario, todas las operaciones se realizan mentalmente y con mucha agilidad.

- Ejercicios de completar series.
- Sumas, restas, multiplicaciones, divisiones.
- Conseguir una determinada cifra con otros números que se proporcionan y las 4 operaciones matemáticas.

1) Coloca los siguientes números, de modo que **todos los lados del triángulo sumen 150**. 32,37,45,50,55 y 68. Hay más de una solución posible.



2) **Colorea** el camino que une la casilla superior derecha con la casilla inferior izquierda, sumando 6 unidades en cada cuadro.

85	90	82	74	68	64	55	54	47	31	35	30
96	83	84	73	65	63	60	49	48	34	36	34
97	102	80	78	71	66	56	8	46	42	37	29
98	108	79	75	72	63	57	40	41	45	44	30
114	113	78	66	70	61	60	9	38	39	43	42

Podemos afirmar que **el cerebro, funciona como una máquina que necesita ser constantemente “engrasada”** para su correcto funcionamiento. Es clave la frecuencia, constancia y disciplina. Lo mejor que puedes hacer es retar a esta máquina con actividades y nuevos aprendizajes cada día. Existen también algunos “truquillos” y consejos para optimizar su funcionamiento. Toma nota:

- **Escucha música.** La música es una excelente actividad para estimular el cerebro, activando la transmisión de información a través de las neuronas, lo que favorece el aprendizaje y mejora el funcionamiento de la memoria, al tiempo que ralentiza el deterioro neurocognitivo. Al estimular las conexiones neuronales, escuchar música justo antes de memorizar algo, facilita retener la información.
- **Haz ejercicio.** Se ha demostrado que la práctica deportiva potencia la creación de nuevas neuronas lo que mejora el rendimiento cognitivo y la plasticidad cerebral, especialmente el ejercicio de tipo aeróbico (alta intensidad).
- **Lee.** La lectura es una de las actividades más efectivas para el entrenamiento de las capacidades cognitivas, entre ellas la velocidad de procesamiento, la atención, el lenguaje y el pensamiento abstracto. Por otro lado, se fomenta la abstracción y la creatividad, al transportarte a lugares imaginarios. Intenta leer un poco cada día, aprovechando sus efectos relajantes, por ejemplo, antes de dormir, lo que te ayudará a conciliar el sueño.
- **Aprende nuevos idiomas.** El aprendizaje de nuevos idiomas es un excelente protector ante el deterioro cognitivo.
- **Intenta descansar bien.** Es imprescindible contar con una buena higiene del sueño, esto es, mantener un horario para levantarse y acostarse, evitar siestas largas y no utilizar aparatos electrónicos antes de dormir. Contrariamente a lo que pueda pensarse, dormir es una de las actividades más productivas para nuestro cerebro. La falta de sueño se relaciona con la reducción de la masa cerebral. Además, durante las fases del sueño se consolidan los recuerdos, por lo que la actividad onírica está relacionada tanto con el aprendizaje como con la memoria. Además, mientras duermes, tu cere-



bro trabaja para eliminar la 'basura' del día y para fijar los recuerdos. Sin descanso, tu cerebro envejece, por lo que procurar dormir al menos 7 horas para una correcta salud cerebral.

- **Mantén tu cerebro activo.** Haz pasatiempos. Aparte de su carácter lúdico, realizar pasatiempos tales como sopas de letras, sudokus, actividades de buscar las 7 diferencias, autodefinidos...son ejercicios muy potentes para poner a punto el cerebro. Los crucigramas permiten mejorar la comprensión y fluidez verbal, los sudokus, el cálculo numérico, las actividades de buscar las diferencias, la percepción y atención visual. Como puedes ver, existen muchísimos tipos de pasatiempos, y todos ellos te van a venir muy bien para estimular y ejercitar tu cerebro.
- **Evita el tabaco.** Pues sí, el tabaco también guarda relación con el envejecimiento de zonas cerebrales tales como la corteza orbito-frontal, directamente relacionadas con el envejecimiento y la reducción de la inteligencia.
- **Procura mantener una vida social activa.** Las personas somos seres sociales, y el mantener contacto con los demás es una actividad que permite luchar contra la depresión o la ansiedad, además de reducir el estrés y generar un sentimiento de comunidad.

También existen algunos **trucos para potenciar la memoria:**

- **Repite lo que quieras memorizar en voz alta, o escríbelo a mano.** Al hacer ese pequeño esfuerzo, te resultará más sencillo memorizar esa información.
- **Trocea o descompón la información que quieres retener.** Si la divides o descompones en bloques te será más sencillo recordarla. Por ejemplo, a la hora de memorizar una cifra o fecha, subdivide los números en parejas o tríos.
- **Relaciona los conocimientos nuevos con lo que ya sabes.** De este modo, se integraría la información a aquella con la que el cerebro ya cuenta, lo que simplifica el proceso de memorizar.

¿Qué te parece? Como puedes ver, ejercitar tu cerebro y optimizar tu memoria no es tan complicado ni requiere tanto esfuerzo. Además, deberías hacerlo cada día, ya que es fundamental para mantener la mente activa. Sólo



necesitas poner en práctica los consejos que hemos visto y ser constante en tu práctica. Así que no hay excusas, reserva un ratito cada día, busca un lugar tranquilo y realiza aquellas actividades que te parezcan más placenteras.

... ¡Ánimo y disfruta!

Aquí tienes algunos enlaces y páginas web de interés para que sigas practicando:

- <https://www.ecognitiva.com/percepcion/>
- <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales/2015/01/11/ejercicios-de-percepcion/>
- <https://manualpsicotecnicos.es/wp-content/uploads/entrenamiento-calculo-sumas.pdf>
- <https://manualpsicotecnicos.es/wp-content/uploads/entrenamiento-calculo-multiplicaciones-1-digito.pdf>
- <https://manualpsicotecnicos.es/wp-content/uploads/entrenamiento-calculo-multiplicaciones-2-digitos.pdf>
- Ejercicios de memoria para personas mayores - ejerciciosdememoria.org

4. REFERENCIAS

- Díaz, R. (2009). *Las personas mayores en España. Datos estadísticos estatales y por Comunidades Autónomas*. Informe del Ministerio de Sanidad y Política Social, tomo I. Madrid
- Garrido, L. (1993). *Las dos biografías de la mujer en España*. Instituto de la Mujer.
- Gerenu, G., Dobarro M., Ramirez, M. J. y Gil-Bea, F. J. (2013). Early cognitive stimulation compensates for memory and pathological changes in Tg2576 mice. *Biochemistry Biophysics Acta*, 1832, 837.847.
- Kalachea A, Kickbusch I. (1997). *A global strategy for healthy ageing*. World Health,4-5.



Martínez, T. (2002). *Estimulación cognitiva: Guía y material para la intervención*. Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de Asuntos Sociales.

Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2002). *Active Aging*. Organización Mundial de la Salud.

Pérez, J. (2010, 13 de junio). *Las causas del envejecimiento demográfico*. Recuperado de: <http://apuntesdedemografia.wordpress.com/>



TERAPIA DE MINDFULNESS O ATENCIÓN CONSCIENTE.

M^a DEL PILAR DÍAZ-LÓPEZ
ANABEL CORRAL GRANADOS
ROCÍO COLLADO SOLER
NOELIA NAVARRO GÓMEZ
Universidad de Almería

1. MINDFULNESS

El mindfulness o atención consciente consiste en tomar conciencia del presente, el único instante que realmente vivimos. Es la capacidad de estar totalmente atentos a lo que está ocurriendo en el momento presente (Ramos, 2019), evitando cualquier distracción y focalizándonos en lo que estamos haciendo o sintiendo sin juzgar (Kabat-Zinn, 1990).

Frecuentemente nuestra atención no está en el presente, en lo que estamos haciendo en el momento. Sino que los pensamientos se agolpan en nuestra mente, lo que vemos de inmediato es lo que se llama “mente de mono” (Intimind, 2017), una mente que salta de un pensamiento a otro. Los pensamientos que aparecen en nuestra mente nos trasladan en el espacio y en el tiempo, pero, cada vez que nos damos cuenta, somos conscientes y dirigimos la atención al ahora. Eso es el mindfulness.

1.1. IMPORTANCIA DEL MINDFULNESS

Tal y como afirma el doctor Kabat-Zinn (2018) la vida moderna está asociada a niveles muy altos de estrés. Tenemos la mente llena de ideas y pensamientos que se van sucediendo constantemente: tareas pendientes, compromisos a los que somos incapaces de decir que no, llamadas telefónicas agobiantes, cientos de mensajes que contestar y los problemas que nos surgen. Todo ello reclama nuestra atención y nos nubla la vista, no nos deja atender y disfrutar de lo que está pasando en ese mismo instante.



Figura 1. *Mind full, or Mindful?*



Fuente: centrecasals.com

Por esta simple razón es tan importante el mindfulness, nos ayuda a prestar atención a lo que está ocurriendo mientras está sucediendo, dejando a un lado todo los pensamientos y extravíos mentales. Si permitimos que nuestra mente viaje constantemente hacia el pasado o el futuro nos generará miedo, ansiedad y estrés, y no nos va a permitir disfrutar ni vivir el presente. Estar en atención plena es una cuestión de práctica, que los pensamientos se sucedan es normal, y además no debemos juzgarlo sino darnos cuenta y volver al presente.

1.2. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Practicar mindfulness es como llevar al cerebro a un gimnasio. ¿Pero qué pasa cuando lo hacemos? A partir de la octava semana se reduce el estrés, la ira y el miedo al disminuir la actividad de la amígdala. Esto conlleva consecuencias físicas como la bajada de la presión arterial y la mejora del sistema inmunológico. Además, aumenta el funcionamiento de la corteza prefrontal, relacionada con la empatía y la toma de decisiones. Gracias a ello podemos ganar estabilidad emocional.

Por tanto, se dan cambios físicos, emocionales y cognitivos (Burton et al., 2017; Gong et al., 2016; Mañas et al., 2011):

- Protege al cerebro de enfermedades mentales, reduce el estrés y el riesgo de depresión.
- Nos ayuda a dormir mejor.
- Los efectos perduran en el tiempo si se practica diariamente.
- Permite conseguir una mayor perspectiva de los problemas.
- Disminuye la sensación de soledad y mejora la salud y la calidad de vida.
- Entrena al cerebro a controlar las emociones, los estados de ánimo y el dolor.
- Mejora la capacidad de discernimiento y de compasión.
- Evita y/o atenúa los resfriados invernales.
- Hace más fuerte a las personas con adicciones y evita recaídas.

2. PILOTO AUTOMÁTICO

Toledano y Toledano (2021) explican muy bien el concepto “piloto automático”, el cual hace referencia a dar respuestas que en un contexto anterior fueron adaptativas, pero en la actualidad no lo son. Es utilizar los mismos modos de afrontamiento a ciertas situaciones, quedando anclado en el pasado y alejándose de la realidad inmediata.

Se podría decir que el piloto automático es el concepto opuesto al modo mindfulness.

Por ejemplo: si vas por la calle con tu nieto y un patinete eléctrico os adelanta, ¿cómo reaccionaríais? En piloto automático, habría una respuesta ciega ante este estímulo, seguramente asociada a los gritos y voces. Sin embargo, el modo mindfulness me ayuda a responder sabiamente equilibrando nuestro espacio emocional.

2.1. ¿EN QUÉ CONSISTE EQUILIBRAR MI ESPACIO MENTAL?

Básicamente, equilibrar el espacio mental es dar un tiempo entre el estímulo y la respuesta, para adecuar mi respuesta a la situación concreta que estoy viviendo. Simón (2011) en su libro “Aprender a practicar Mindfulness” nos da siete claves para conseguir ese equilibrio:



1. Parar.
2. Respirar hondo.
3. Tomar conciencia de la emoción.
4. Permitir la emoción.
5. Tener autocompasión.
6. Dejar ir la emoción.
7. Actuar o no en función de las circunstancias.

1. Para: debemos parar nuestra mente de una forma consciente.

2. Respirar hondo. Es importante coger el aire por la nariz y con una postura erguida exhalar por la boca tres veces, para luego seguir con una respiración solo nasal y relajada.

3. Tomamos conciencia de la emoción sin juzgarla, es decir no nos preguntamos si es buena o mala, sino que nos hacemos conscientes de lo que estamos sintiendo en ese momento.

4. Permitir la emoción. Del mismo modo que no debemos juzgar los pensamientos ni las emociones, debemos permitirnos lo que estamos sintiendo, evitando intentar no sentirnos así o reprimir las emociones. Si aparece por ejemplo el juicio “este pensamiento es malo”, “me siento enfadado, no debo sentirme así” vamos a evitar la emoción.

5. Tener autocompasión. Esta fase es también muy importante, igual que sentimos compasión hacia los demás debemos de sentir compasión hacia nosotros mismos, entendiendo la compasión como el sentimiento que surge naturalmente en el alma, cuando desde el amor, contemplas el sufrimiento del mundo. Es la sensibilidad y apertura hacia el sufrimiento de los demás junto a la motivación de aliviarlo y prevenirlo.

Y la autocompasión implica darnos a nosotros mismos, el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural damos a las personas que queremos, cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuados. Y haciendo una diferenciación con la pena.

6. Dejar ir la emoción. Una vez que nos hacemos conscientes, dejamos sentir sin juzgar, respiramos y nos autocompadecemos debemos dejar ir esa emoción y volver a la respiración.

7. Actuar o no en función de las circunstancias.



3. ¿CÓMO PRACTICAR MINDFULNESS?

A la hora de practicar mindfulness podemos diferenciar tres tipos de prácticas (Burgos, 2018):

- **Mindfulness formal.** Consiste en seguir instrucciones o auto instrucciones para ejercitar nuestra atención y percibir momento a momento lo que está ocurriendo. Normalmente, en estos casos, nos concentramos en la respiración, el cuerpo, las percepciones y estados mentales.
- **Mindfulness informal.** Consiste en poner atención plena a cualquier actividad que estemos haciendo en nuestro día a día. Por ejemplo, durante un paseo, al hacer deporte, comer, cocinar, etc.
- **Mindfulness en movimiento.** Consiste en practicar mindfulness a través de ejercicios sencillos como las posturas de yoga, tai-chi, entre otras.

Sea cual sea el tipo de mindfulness que practiquemos, para practicarlo debemos tener en cuenta varias cosas: el momento, el lugar y la postura (Intimind, 2017).

El momento lo encontrarás probando, suele ser más fácil por la mañana porque no podemos excusarnos “cuando termine esto me pongo”. Además, es una forma agradable de empezar el día.

El lugar debe ser un espacio reservado, sin distracciones donde nadie te vaya a molestar. Y lo más importante es la postura: puede ser sentado, acostado, de pie... pero debe ser cómoda y que te permita estar atento y relajado.

Lo ideal es practicarlo diariamente porque eso provoca cambios neurológicos duraderos y una modificación de nuestro comportamiento, repercutiendo en nuestra vida.

4. EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE ATENCIÓN PLENA

En este apartado te invitamos a descubrir qué ocurre cuando no tenemos que controlar, cuando dejamos que la vida sea tal y como es. La autora Imma Juan nos propone una serie de ejercicios para conseguir una rutina diaria de mindfulness.



Figura 2. Ejercicios de mindfulness por la mañana

Por la mañana 

Despertar

Aún dentro de la cama, asegúrate, durante unos segundos de estar presente, aquí y ahora. Antes de lanzarte hacia todas las tareas que te esperan prepárate a ti mismo/a con amabilidad que tienes dormido y cómo estás. También puedes simplemente "sentirte" amaneciendo a un nuevo día, poniendo toda tu atención en las sensaciones físicas.

Ducharte

Con atención plena, apreciando el tacto del agua, los cambios de temperatura, el olor del jabón.



Café concentrado o té, zumo, agua

Escucha el sonido de la cafetera o de la tetera, observa el proceso de elaboración de tu bebida y despierta tu olfato con su aroma. Observa los colores cambiantes si haces alguna mezcla. Siente el calor de la taza en tus manos, el tacto en la cara del vapor. Finalmente, analiza el sabor tomando pequeños sorbos.



Lávate los dientes

Poniendo toda tu atención en la mano, el cepillo, la pasta y las sensaciones en dientes, encías y lengua.



Muévete
Conecta con tu cuerpo

El ejercicio físico es una oportunidad para la práctica de mindfulness. Pon tu atención especialmente en tres aspectos: la respiración, las posturas que adoptas y los movimientos que haces, momento a momento. Si estás corriendo, escucha el sonido de tus pies sobre el suelo, percibe el aire en la piel. No dejes que los pensamientos negativos y las distracciones se adueñen de tu cuerpo. Déjalos pasar y céntrate en el cuerpo.

Péinate

Atendiendo a la experiencia en tu cuero cabelludo, el contacto del peine con tu pelo, los cambios en el pelo, los movimientos de tus brazos.



Fuente: elaboración propia

Figura 3. Ejercicios de mindfulness a medio día

A medio día 

Fuente: elaboración propia

Estimate

Tómate un descanso a mediodía y haz algunos estiramientos básicos. Disperzátate como un gato, bien a gusto. Fíjate en cómo se mueven tus músculos y aprecia cada sensación.



La escucha atenta 

Por lo menos una conversación al día con cualquier persona con quien interactúes, proponte escucharla con toda tu atención. Cuando ella o él se dirijan a ti, respira, aterrizas en el presente y abre tu sentido del oído. Escucha sin interrumpir, sin dar tu opinión, sin autocompletarle las frases a tu interlocutor. Este ejercicio es fundamental para transformar las relaciones.

Haz garabatos

Libérate de responsabilidad. Elige una idea y empieza a garabatear. Haz trazos sobre un papel concentrándote en lo que va surgiendo. Pon ahí toda tu atención y permite que este ejercicio sea un breve descanso de pantallas (televisión, móvil...)



Vacía el disco duro

Dedica 10-15 minutos para sentarte sólo con un lápiz y un cuaderno. Durante este tiempo escribe lo que se pase por la cabeza. Pon negro sobre blanco los pensamientos que se arremolinan en tu mente. Todos los que lleguen. Sin seleccionar. Es como desbrozar el bosque de la mente. Luego queda más despejado y puedes descubrir tesoros que ocultaba la maleza.

Mandalas y Zentangle

Hay estudios que señalan que pintar y colorear como cuando éramos niños es una práctica magnífica de atención plena.



Atención mientras caminas

Cuando sales o vuelves a casa, evita la tentación de evadirte del entorno a través de los pensamientos. En su lugar, presta atención a lo que sucede a tu alrededor. Escucha los pájaros cantar, observa a los niños jugando en el parque y aprecia los distintos olores del camino.

Figura 4. Ejercicios de mindfulness al anochecer



5. CONCLUSIONES

La práctica de mindfulness o atención plena consiste en vivir el momento presente de forma consciente. Es una cuestión de práctica que se convierte en un modo de vida que os permite disfrutar y sentir cada momento al máximo. Mindfulness no consiste en meditar y dejar la mente en blanco, si no “estar atento a lo que ocurre a mi alrededor y a mí mismo”. Para ello se pueden practicar multitud de ejercicios que poco a poco conviertan la práctica en un hábito.

La atención plena tiene multitud de beneficios para la salud en todas las edades y su práctica constante permite unos efectos duraderos en el tiempo.

6. REFERENCIAS

Anécdotas de la psicología. (2015). *Ejercicio Mindfulness 1: Respiración tal y como ocurre*. [Vídeo].

<https://www.youtube.com/watch?v=ALWMQbzOoQE>

Burgos, F. A. (2018). *Mindfulness*. Editorial Elearning: Málaga, España.

- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G. Z. y Hugh-Jones, S. (2016). How Effective are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress Among Healthcare Professionals? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Stress and Health*, 33(1), 3-13. doi:10.1002/smi.2673
- Dreeben, S., Mamberg, M. y Salmon, P. (2013). The MBSR body scan in clinical practice. *Mindfulness*, 4. 394-401. doi:10.1007/s12671-013-0212-z
- Gong, H., Ni, C.-X., Liu, Y.-Z., Zhang, Y., Su, W.-J., Lian, Y.-J., Peng, W. y Jiang, C.-L. (2016). Mindfulness meditation for insomnia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychosomatic Research*, 89, 1-6. Doi:10.1016/j.jpsychores.2016.07.016
- Intimind. (2017). *Curso online introducción Mindfulness Video tutorial paso a paso*. [Vídeo]. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLMyOG-ChwQQzli5FRWLOmmwTCWTt2FVKi>
- Juan, I. (s.f.). 17 ejercicios de mindfulness para tu rutina diaria. Intimind. <https://intimind.es/17-ejercicios-de-mindfulness-para-tu-rutina-diaria/>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Bantam Doubleday Dell Publishing; New York, United States.
- Kabat-Zinn, J. (2018). *La meditación no es lo que crees: por qué el mindfulness es tan importante*. Editorial Kairós S.A.: Barcelona, España.
- Mañas, I., Franco, C. y Justo, E. (2011). Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. *Clínica y Salud*, 22(2), 121-137. doi:10.5093/cl2011v22n2a3
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Sello Editorial: Barcelona, España.
- Toledano, M. y Toledano, J. J. (2021). *En busca del bienestar: mindfulness en 11 semanas*. Herder Editorial: Barcelona, España. <https://bit.ly/3UkJ1bu>



ALFABETIZACIÓN DIGITAL: APLICACIONES MÓVILES ÚTILES EN NUESTRO DÍA A DÍA

ROCÍO COLLADO SOLER

DAVID PADILLA FUENTES

VIRGINIA PALMERO CASTILLO

Universidad de Almería

Asociación Crecimiento Humano

1. INTRODUCCIÓN

España es un país con una población envejecida, debido en gran parte a la longevidad asociada a la mejora de la calidad de vida (González et al., 2018). Se espera que para 2050, la población mayor de 60 años se haya duplicado (OMS, 2015).

Paralelamente, se ha observado un incremento significativo en el uso y desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) (Vaportzis et al., 2017) con una brecha digital entre generaciones (Castilla, 2018). Chang et al. (2015) comprobó que conforme aumentaba la edad de las personas, el uso de las TIC disminuía considerablemente. Para muchas personas mayores, leer un texto, abrir una determinada página y seleccionar algo utilizando un dispositivo móvil le supone un gran desafío (Lin, 2003).

Debido a esto, un nuevo problema social ha emergido: la alfabetización digital. El concepto de “alfabetización” ha cambiado con los años; en un primer momento, se refería a las costumbres sociales, a la lectura y a la escritura (Street, 1984), actualmente incorpora la comprensión y comunicación de forma digital (Cordes, 2009). Por su parte, la “alfabetización digital” es la destreza de comprender la información generada a través de un dispositivo digital, y actuar en consonancia (Glister, 1997).



1.1 LOS TELÉFONOS MÓVILES

Se ha pasado de tener un teléfono móvil solo para llamadas y mensajes de texto, a un dispositivo con cantidad de aplicaciones integradas: calendario, galería, alarma, juegos, redes sociales, entre otros. Dichas aplicaciones han ido evolucionando en función de la sociedad y sus demandas.

Las Apps están en plena expansión. Statista (2017) afirmó que solo desde 2011 a 2012, este sector pasó de unos ingresos de 8,32 billones a 18,56 billones, pero es que en 2014 el incremento fue muy significativo con 34.99 billones.

Con más o menos miedo, las personas mayores están haciendo uso de Internet: WhatsApp, buscador de Google, incluso reservar las vacaciones. Aunque el uso de las tecnologías en personas mayores no es comparable con el uso en jóvenes (Álvarez, 2019).

1.2 BENEFICIOS DEL USO DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

Los dispositivos móviles tienen grandes beneficios para la población en general (Kim, 2018; Lee et al., 2022; Miwa et al., 2013; Scullin et al., 2022; Tsai et al., 2017):

- Mejora de la calidad de vida.
- Aumento de la capacidad de información.
- Mayor comunicación con familiares y amigos.
- Integración con el resto de la sociedad.
- Control de su estado de salud gracias a diferentes Apps.
- Aumento de la independencia.
- Mayor autonomía.
- Aumenta la satisfacción de vida en general.
- Reduce el sentimiento de soledad.

2. APLICACIONES ÚTILES EN EL DÍA A DÍA

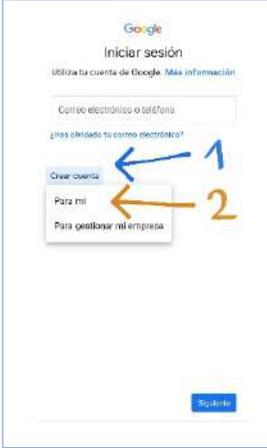
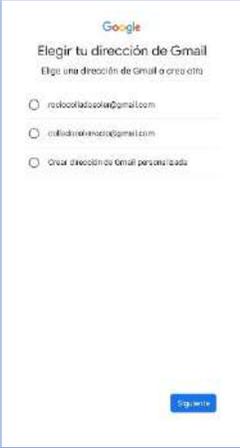
A continuación, vamos a presentar una serie de aplicaciones que pueden ser útiles para vuestro día a día.



2.1. IMPRESCINDIBLES

Lo primero que debemos hacer es crearnos una cuenta de correo electrónico para poder utilizar todas las aplicaciones de nuestro teléfono.



			
<p>1. Pulse sobre crear cuenta y luego sobre para mí.</p>	<p>2. A continuación, deberá escribir una serie de datos personales, introduzca los y pulse sobre siguiente.</p>	<p>3. Elija una de las cuentas predeterminadas como dirección de correo electrónico y pulse siguiente.</p>	<p>4. Establezca una contraseña segura y pulse sobre siguiente.</p>



¿Qué pasa si tengo una cuenta creada pero no recuerdo la contraseña?

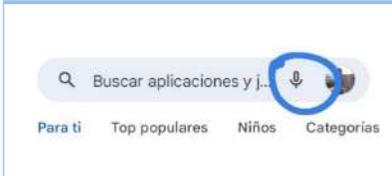
Pulse sobre “**¿Has olvidado tu correo electrónico**”? Y siga los pasos que se indican, generalmente consisten en introducir su dirección de correo electrónico y escribir su nombre y apellidos; así le dirá cómo regenerar su contraseña:

- Enviando un enlace a otra dirección de correo (pareja, hijos/as o nietos/as).
- Enviando un SMS con un código a su teléfono móvil.

Además, es muy importante saber utilizar la aplicación “Play Store” para poder descargar las aplicaciones útiles para su día a día. Para acceder a ella debes tener previamente una cuenta de correo electrónico.



Cuando accede a la aplicación, en la parte superior aparece un buscador en el que puede escribir el nombre de la aplicación que desea para encontrarla rápidamente.



Si escribir no es lo suyo, puede pulsar sobre este **micrófono**, decir el nombre de la aplicación y el móvil escribirá por usted.



Ejemplo: he puesto “telegram” en el buscador y directamente me ha aparecido la aplicación.

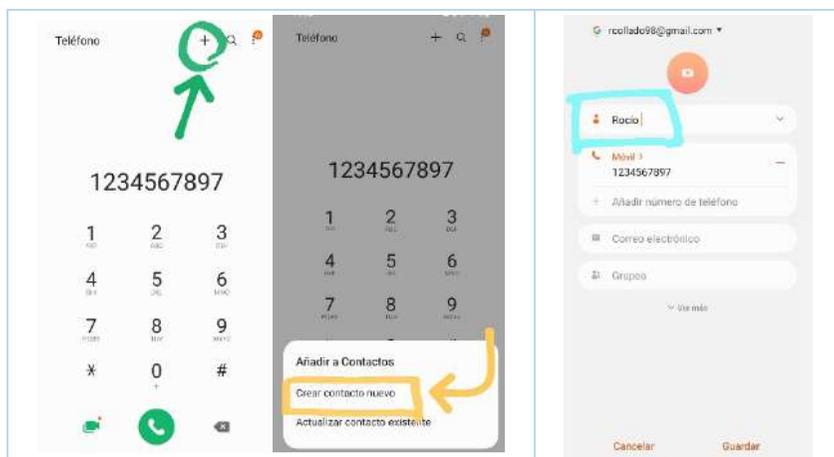
Para descargarla en el teléfono solo hay que pulsar sobre “instalar”.

Además, aparecerán otras aplicaciones como sugerencia.

¡CUIDADO! Hay algunas aplicaciones que son de pago. No introduzca nunca sus datos bancarios.

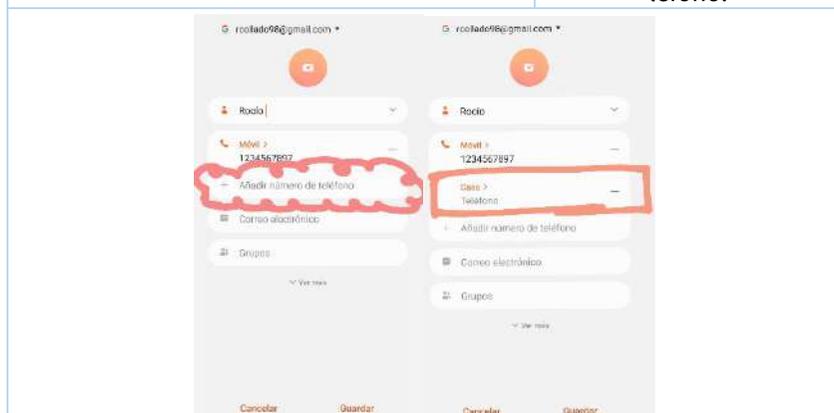
2.2. MANTENER EL CONTACTO

Guardar un teléfono en su lista de contactos puede hacer mucho más fácil el contacto con otras personas; ya que, si se le olvida el número de teléfono, su móvil se lo recordará.



1. Escriba el número de teléfono y busque un botón con un “+”, “agregar contacto”, “crear contacto” o algo similar.

2. Escriba el nombre con el que quiere identificar a ese número de teléfono.



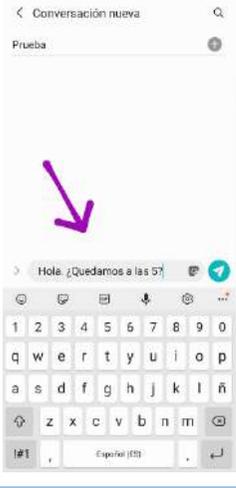
3. Si lo desea, puede añadir otro número asociado a la misma persona. Por ejemplo, el número de casa, o del trabajo...

4. Para finalizar, pulse guardar (abajo a la derecha).

Con su directorio de contactos listo, ya puede llamar fácilmente a sus familiares y amigos. Solo tendrá que pulsar sobre la lupa y escribir el nombre del contacto que esté buscando.

Además de llamar, también podrá enviar un mensaje de texto. ¡Cuidado! Pueden aplicarle cargos si no lo incluye su tarifa.

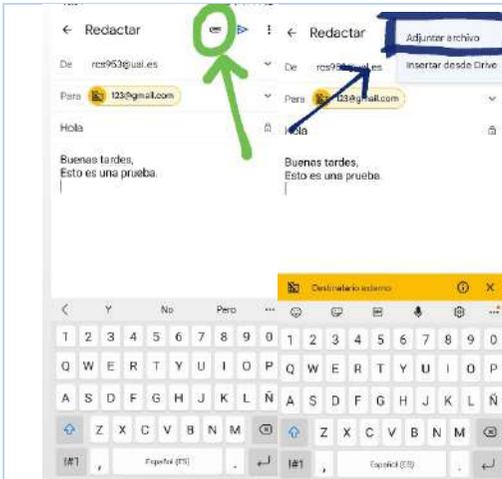


	
<p>1. Añada un destinatario desde su lista de contactos.</p>	<p>2. Escriba el mensaje y envíelo.</p>

Otra forma de mantener el contacto es a través de tu **correo electrónico**.



		
<p>1. Pulse sobre redactar</p>	<p>2. Añada un destinatario en “para” Y escriba lo que quiera decir en “escribe un correo”</p>	<p>3. Envíe el mensaje pulsando sobre el triángulo marcado.</p>



Además, puede **adjuntar archivos** en el mismo mensaje: fotos, documentos... lo que usted quiera.

Pulse sobre el símbolo del **clip** y después sobre **“adjuntar archivo”**.

Y, la forma más común hoy en día de mantenerse conectados con los otros es **WhatsApp**, una aplicación que debes descargar desde el **“Play Store”**.



Escriba un mensaje usando el teclado.



Envíe un **audio de voz** pulsando sobre el **micrófono**.

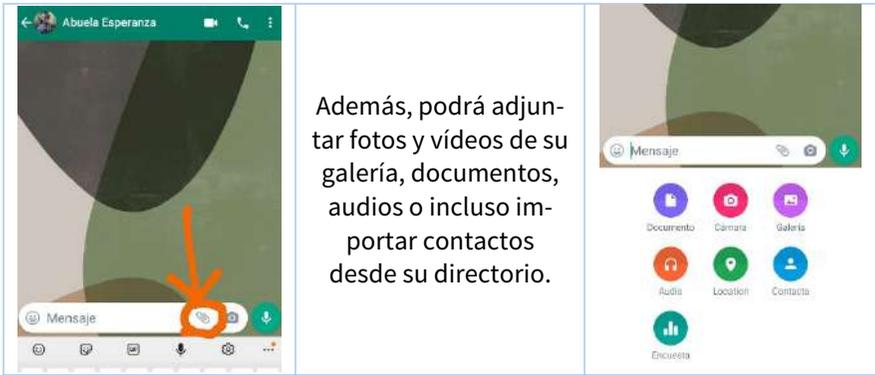


Envíe una **foto** en el mismo instante pulsando sobre la **cámara**.

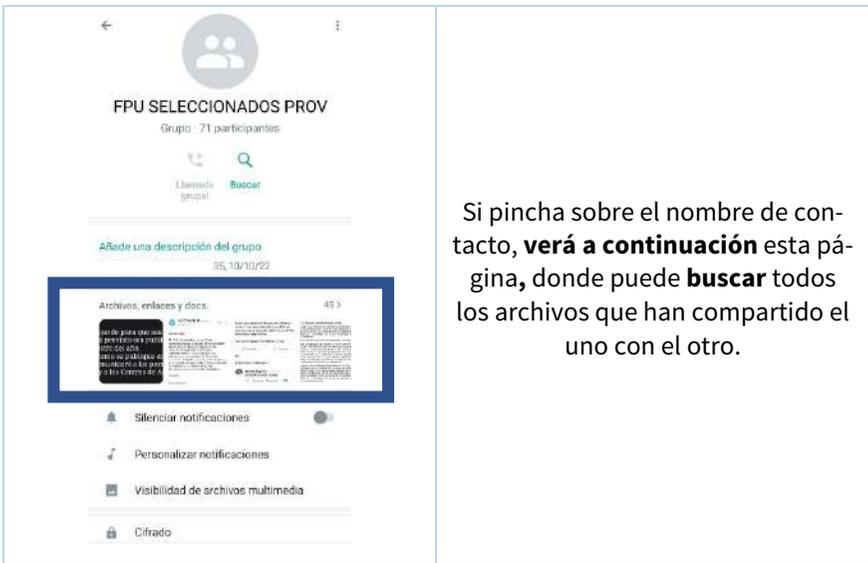
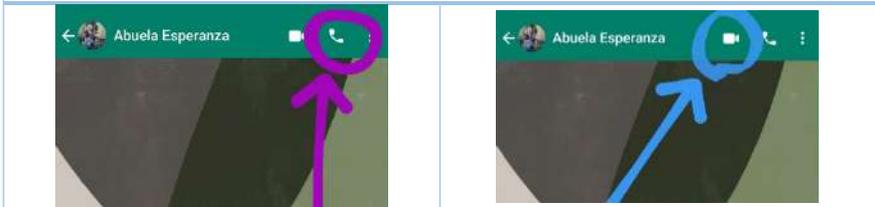
1. Entre en la aplicación y pulse sobre el botón señalado. Podrá buscar el contacto que desee.

2. Una vez que se encuentra **dentro de la conversación** puede comenzar la comunicación.





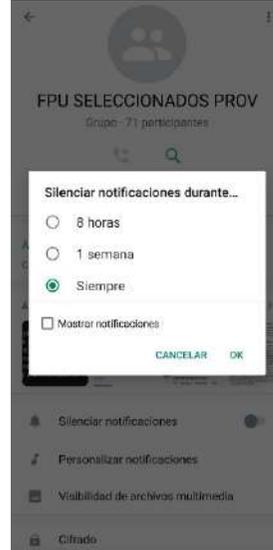
En la parte superior, junto a la foto y nombre de contacto podrá realizar una llamada o videollamada.



Hay ocasiones en las que una persona o un grupo no paran de escribir y usted no quiere que le suene el móvil **cada poco tiempo**. Pues ¡silenciélo! Le seguirán llegando los mensajes pero no **verá** las notificaciones.



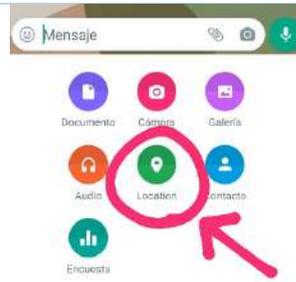
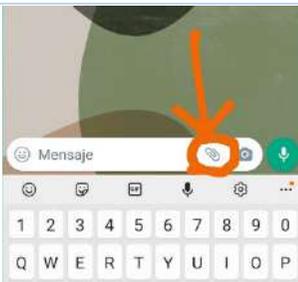
1. Pulse sobre “silenciar notificaciones”.



2. Establezca **durante cuánto tiempo** quiere tener las notificaciones de ese chat silenciadas.

2.3. LOCALIZARSE

Si queremos que otros nos tengan localizados o tener la localización de otros, con **WhatsApp** es muy fácil.



1. Una vez **dentro de** la conversación de la persona a la que queremos enviarle nuestra localización, pulse sobre el símbolo del clip.



2. Se le abrirá un desplegable con varias opciones, pulse sobre **“localización”**.



3. Elija **“ubicación a tiempo real”** si desea que la otra persona sepa dónde se encuentra.

4. Seleccione **durante cuánto tiempo** quiere que le tengan localizado.



Si quiere mandar la **ubicación del lugar donde se encuentra**, pero que si usted se mueve no cambie, debe pulsar sobre **“enviar mi ubicación actual”**.

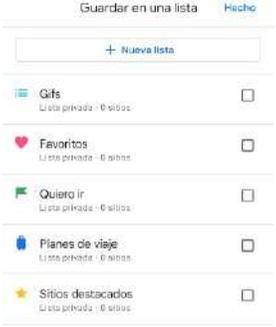
Además, los móviles llevan una aplicación muy útil que nos permite ubicarnos en el espacio y encontrar los rincones más escondidos:



Para buscar un lugar o una dirección concreta:

<p>1. Escriba el lugar o la dirección concreta a la que desea ir en la barra del buscador.</p>	<p>2. Pulse sobre “cómo llegar” para que le enseñe el camino a seguir.</p>	<p>3. Arriba dispondrá de diferentes formas de transporte, seleccione la adecuada.</p>
<p>4. Si pulsa sobre el autobús, aparecerán las líneas, la duración y los puntos de recogida.</p>	<p>5. Pulse “iniciar” cuando haya elegido el modo de transporte (coche, autobús, andando, bicicleta).</p>	

Si quiere **guardar el sitio** para tenerlo siempre a mano:

		
<p>1. Tras buscar la dirección, pulse sobre “guardar”.</p>	<p>2. Seleccione el grupo al que desea añadirlo.</p>	<p>3. Busque los lugares guardados pulsando sobre “guardado” en la barra inferior.</p>

Si no busca un lugar en concreto, si no que quiere ver qué **tiendas, museos, restaurantes, gasolineras, etc. se encuentran cerca** de usted:

		
<p>1. Introduce el local que quiere buscar, por ejemplo “restaurantes” y pulse en “restaurantes cerca de mí”.</p>	<p>2. Podrá ver los restaurantes cerca suya.</p>	<p>3. Seleccione uno, y podrá comprobar su horario. Pulse sobre cómo llegar para que le dirija hasta allí.</p>

2.4. CITAS

Últimamente se han vuelto todo tan tecnológico que, hasta para pedir una **cita médica**, necesitas tu teléfono móvil. Para pedir una cita con el médico necesitarás la aplicación “**Salud responde**”.

Primero debe descargarte la aplicación desde “**Play store**” y, después, **registrarse**. Para el registro, solo tiene que seguir las indicaciones, rellenando cierta información como nombre, apellidos, fecha de nacimiento y el número de la tarjeta sanitaria.



<p>1. Después de registrarse la primera vez, sus datos quedarán guardados y solo tendrá que pulsar en “acceder”.</p>	<p>2. Le aparecerá una gran variedad de opciones, las más usadas son cita médica (1) o pedir cita para las vacunas de Covid-19 o la gripe (2).</p>	<p>3. Seleccione si quiere una cita telefónica o presencial.</p>

<p>4. Los días con citas disponibles aparecerán sombreados en azul, seleccione uno.</p>	<p>5. Posteriormente podrá seleccionar la hora.</p>	<p>6. Para finalizar, reserve la cita.</p>
---	--	---

También podemos pedir otras citas a través de Internet.

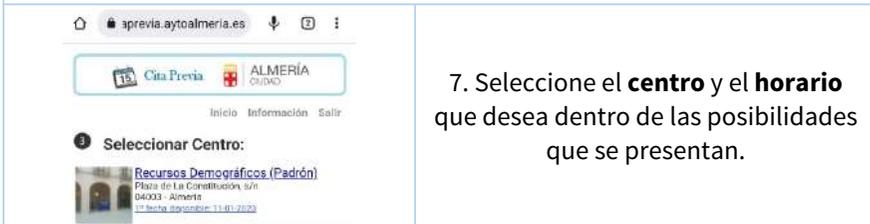


Ayuntamiento de Almería

	<p>pedir cita en el ayuntamiento de almeria</p> <p>pedir cita en el ayuntamiento de almeria</p> <p>pedir cita ayuntamiento huercal de almeria</p> <p>pedir cita ayuntamiento de ciudad jardin almeria</p>	
<p>1. Diríjase hacia su buscador de Google Chrome.</p>	<p>2. Escriba “pedir cita en el ayuntamiento de ___”.</p>	<p>3. Pulse sobre el enlace “cita previa”.</p>
<p>4. Pulse sobre “acceso a cita previa”.</p>	<p>5. Introduzca sus datos y pulse sobre “continuar”.</p>	



6. **Seleccione** el servicio que desea.



7. Seleccione el **centro** y el **horario** que desea dentro de las posibilidades que se presentan.

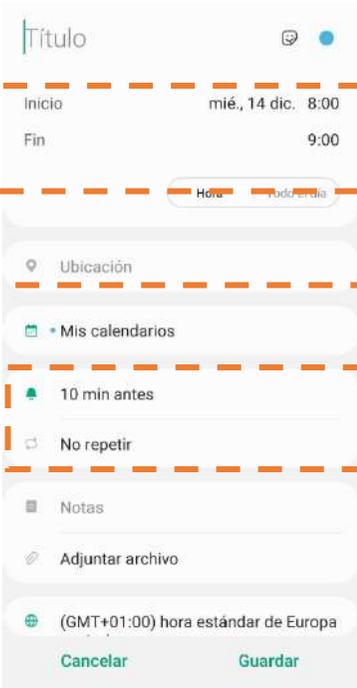
CITA DNI		
<p>1. Dirijase al buscador de Google Chrome.</p>	<p>2. Escriba “cita DNI”.</p>	<p>3. Pulse sobre el enlace “cita previa”.</p>
<p>4. Pulse sobre “Internet”.</p>	<p>5. Pulse sobre “cita DNI”.</p>	<p>6. Pulse en continuar.</p>

	
<p>7. Pulse en “acceso con datos DNI/NIE”.</p>	<p>8. Introduzca sus datos.</p>
	
<p>9. Pulse sobre “documento nacional de identidad” si quiere pedir cita para el DNI, o sobre “pasaporte”.</p>	<p>10. Selecione la provincia en la que quiere la cita.</p>
	
<p>11. Seleccione la sede más cercana para ir a renovar su DNI.</p>	<p>12. Seleccione el día y la hora.</p>

Para guardar todas estas citas y que no se le olvide ninguna, puede usar el calendario o agenda de su propio móvil que, además, le recordará su cita.



	<p>1. Abra su calendario y selecione el día que tiene la cita.</p>
---	---

	<p>2. Establezca un título que le recuerde qué cita tiene. Por ejemplo, dentista, cumpleaños...</p> <p>3. Establezca la hora de inicio y fin.</p> <p>4. Si lo desea, puede añadir la ubicación del lugar.</p> <p>5. Aquí podrá personalizar su alarma para que le recuerde la cita.</p> 
---	---

2.5. OFERTAS

Otro uso muy útil de las aplicaciones que se pueden encontrar en Google Play son aquellas relacionadas con grandes superficies comerciales. Algunas de las que podemos encontrar son:



 <p>Mi Carrefour</p>	 <p>Día</p>	 <p>Mercadona</p>	 <p>Eroski</p>
 <p>Consum</p>	 <p>Decathlon</p>	 <p>El Corte Inglés</p>	 <p>Alcampo</p>



Esta es la **página principal** de la aplicación de Lidl.



Si pincha sobre “**cupones**” le dirigirá hacia una ventana con diversas ofertas.



Si le interesa alguna, solo debe darle a “**activar**”



Cuando vaya a pagar, debe presentar su **tarjeta Lidl Plus** para que le hagan la oferta que ha activado. Pulse en “tarjeta Lidl Plus”.



Esta es tu **tarjeta Lidl Plus**, muéstrela en la caja y disfrute de sus descuentos.



Además, desde casa puede ver las novedades de cada semana en el apartado “**folletos**”.

3. ADVERTENCIAS

No cabe duda de que las nuevas tecnologías suponen muchos beneficios e, indudablemente mejoran la calidad de nuestras vidas. Sin embargo, no podemos cegarnos con sus ventajas y dejar a un lado los inconvenientes, los cuales son muy peligrosos.

Se producen numerosas estafas a través de los teléfonos móviles y de Internet. El más común se llama “*phishing*” y su único objetivo **extraer nuestra información personal, datos bancarios**, entre otros, para adueñarse de toda esa información (Moes, s.f).

NUNCA proporcione **claves ni datos** a través del teléfono en una llamada de la que desconoce su emisor. **¡CUIDADO!** A veces se hacen pasar por el banco, debe tener claro que su entidad bancaria **EN NINGÚN CASO** te pedirá que revele información a través del teléfono.

NUNCA pulse sobre **enlaces** en **SMS** o **correos electrónicos**, es una de las maneras más habituales de recopilar tus datos.



Fuente: cadenaser.com



Fuente: lavanguardia.com

NUNCA pulse sobre **la publicidad** que aparece en las diferentes páginas web o redes sociales a las que entramos. Pueden ser **páginas web falsas**, creadas con el propósito de controlar tu dispositivo.

Para protegerse de todo esto, debe seguir una serie de recomendaciones:

ADOPTA LOS SIGUIENTES HÁBITOS DE NAVEGACIÓN RESPONSABLE

- **Guarde su información confidencial** para usted (tarjeta de crédito, datos de registro, número de la Seguridad Social...).
- Si un correo electrónico o página web que suele visitar frecuentemente, presenta un **aspecto distinto**; compruebe antes de usarla que no hay errores gramaticales y que el prefijo “**https**” con el **candado** está a la izquierda de la barra de direcciones.
- Si no espera un correo electrónico, **no le haga caso**.
- Utilice un **antivirus** para el móvil
- Mantenga la **privacidad** en sus perfiles de **redes sociales**.

4. CONCLUSIONES

Las TIC en general, y el teléfono móvil en particular, han ganado una gran relevancia en el mundo actual, siendo una herramienta de trabajo, socialización, educación... y estando presente en todos los momentos de nuestra vida. De aquí, la importancia de la alfabetización digital para todas las personas, pero muy especialmente para las personas mayores por ser algo novedoso en sus vidas.

El teléfono es importante ya que nos puede facilitar muchos aspectos de la vida diaria. Sin embargo, es fundamental saber utilizarlo bien para sacar el máximo partido a sus aplicaciones y disminuir los riesgos de estafa.

5. REFERENCIAS

- Álvarez, L. A. (2019). *Mayores en la era Internet. Nuevos sistemas y aplicaciones prácticas*. [Acta de congres]. XVIII Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, Canarias, España. <http://hdl.handle.net/10553/73329>
- Castilla, D., Botella, C., Miralles, I., Bretón-López, J., Dragomir-Davis, A.M., Zaragoza, I. y Garcia-Palacios, A. (2018). *Teaching digital literacy skills to the elderly using a social network with linear navigation: A case study in a rural area*. *International Journal of Human-Computer Studies*, 118, 24–37. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2018.05.009>



- Chang, J., McAllister, C. y McCaslin, R. (2015). Correlates of, and barriers to, internet use among older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 58(1), 66–85. <https://doi.org/10.1080/01634372.2014.913754>
- Cordes, S. (2009). *The Role of Multimodal Literacy in 21st Century Library Instruction*. [Actas del congreso]. The World Library and Information Congress: 75th IFLA General Conference and Assembly, Milan, Italy, 23–27.
- Estudio Dispositivos de Internet móvil y consumo de Apps en España elaborado por la empresa Statista. Disponible en: <https://es.statista.com/estudio/32386/dispositivos-de-internet-movil-y-uso-de-aplicaciones-en-espana/>
- Gilster, P. (1997). *Digital Literacy*. Wiley Computer Publishing.
- González, C. y Fanjul, C. (2018). Aplicaciones móviles para personas mayores: un estudio sobre su estrategia actual. *Aula abierta*, 47(1), 107–112. <http://hdl.handle.net/11162/152444>
- Kim, M. (2018). The Effects of Smartphone Use on Spouse Relationship Satisfaction, Children Relationship Satisfaction, and Satisfaction with Social Acquaintance Relationship among Older Adults. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 19(3), 219–288. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.3.219>
- Lin, D.-Y. M. (2003). Hypertext for the aged: Effects of text topologies. *Computers in Human Behavior*, 19(2), 201–209 [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00045-6](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00045-6)
- Lin, D.-Y. M. (2003). Hypertext for the aged: Effects of text topologies. *Computers in Human Behavior*, 19(2), 201–209 [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00045-6](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00045-6)
- Miwa, M., Takahashi, H., Nishina, E., Hirose, Y., Yaginuma, Y., Kawafuchi, A. y Akimitsu, T. (2013). Digital Library Training for Elderly Students at the Open University of Japan. En S. Kurbanoglu, E. Grassian, D. Mizrachi, R. Catts, y S. Spiranec (Eds.), *The European Conference on Information Literacy* (pp. 205–211). Springer. doi:10.1007/978-3-319-03919-0_26



- Moes, T. (s.f.). ¿Qué es el phishing? El significado y los 5 ejemplos principales. *SoftwareLab*. <https://softwarelab.org/es/que-es-phishing/>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *World Report on Aging and Health*. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf
- Street, B.V. (1984). Literacy in Theory and Practice. *Applied Psycholinguistic*, 7(2), 171-175. <https://doi.org/10.1017/S0142716400007402>
- Tsai, H.-Y. S., Shillair, R. y Cotten, S. R. (2017). Social support and “playing around” an examination of how older adults acquire digital literacy with tablet computers. *Journal of Applied Gerontology*, 36(1), 29–55. <https://doi.org/10.1177/0733464815609440>
- Vaportzis, E., Clausen, M. G. y Gow, A. J. (2017). Older adults perceptions of technology and barriers to interacting with tablet computers: a focus group study. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–11, [10.3389/fpsyg.2017.01687](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01687)



ACTIVIDAD FÍSICA. CIRCUITO BIOSALUDABLE AL AIRE LIBRE

RUBÉN TRIGUEROS RAMOS
JOSÉ MANUEL AGUILAR PARRA
ROCÍO COLLADO SOLER
Universidad de Almería

1. INTRODUCCIÓN

A medida que la población continúa ampliando su esperanza de vida, una de las principales preocupaciones es si el tiempo añadido se corresponde con alta calidad de vida relacionada con la salud en la vejez. La actividad física (AF) se define como cualquier movimiento corporal desarrollado por los músculos del esqueleto que produce un gasto de energía. La AF abarca el ejercicio, los deportes y las actividades físicas realizadas como parte de la vida diaria, la ocupación, el ocio o el transporte activo. El ejercicio es una subcategoría de la AF que es planificada, estructurada y repetitiva y que tiene como objetivo final o intermedio la mejora o el mantenimiento de la condición física. La función física es la capacidad de un individuo para realizar las actividades físicas de la vida diaria. La función física refleja la función y el control motor, la aptitud física y la AF habitual (Casterad, Ostariz y Lanaspá, 2004).

La AF es un factor de protección para las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer (Warburton, Nicol y Bredin, 2006), y por consiguiente, se asocia con una mejor salud mental (VanKim y Nelson, 2013), un retraso en la aparición de la demencia (Ravaglia et al., 2008) y una mejor calidad de vida y bienestar (Gill et al., 2013). Los beneficios para la salud de la AF están bien documentados, ya que unos niveles más altos y una mayor frecuencia de AF se asocian a una reducción del riesgo y a una mejora de la salud en una serie de áreas clave (Trigueros et al., 2019).



La dosis de AF o ejercicio se describe en función de la duración, la frecuencia, la intensidad y la modalidad (Müller et al., 2017). Para obtener unos efectos óptimos, la persona mayor debe cumplir el programa de ejercicio prescrito por profesionales, y seguir el principio de sobrecarga del entrenamiento, es decir, hacer ejercicio cerca del límite de la capacidad máxima para desafiar los sistemas corporales lo suficiente, para inducir mejoras en parámetros fisiológicos como el volumen de oxígeno máximo (VO₂ máx) y la fuerza muscular (Schembre y Riebe, 2011).

Las mejoras en la salud mental, el bienestar emocional, psicológico y social y la función cognitiva también se asocian a la AF regular. A pesar de estos beneficios para la salud, los niveles de AF entre los adultos mayores siguen estando por debajo de los 150 minutos semanales recomendados (Lautenschlager, Cox y Ellis, 2022). La prevalencia global bruta de inactividad física es del 21,4% (Lautenschlager et al., 2022). Esto se traduce en que uno de cada cuatro o cinco adultos es físicamente inactivo o tiene niveles de actividad inferiores a las recomendaciones actuales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Rudnicka et al., 2020). La inactividad y el envejecimiento aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónicas, y las personas mayores suelen tener múltiples afecciones crónicas (Warburton et al., 2006). Las recomendaciones de ejercicio de la OMS incluyen tanto ejercicios aeróbicos como de fuerza, así como ejercicios de equilibrio para reducir el riesgo de caídas. Si los adultos mayores no pueden seguir las directrices debido a sus afecciones crónicas, deben ser tan activos como su capacidad y sus afecciones lo permitan (Sun, Norman y While, 2013). Es importante señalar que la cantidad de AF recomendada se suma a las actividades rutinarias de la vida diaria, como el cuidado personal, la cocina y las compras, por mencionar algunas.

La inactividad se asocia con alteraciones en la composición corporal que resultan en un aumento del porcentaje de grasa corporal y una disminución concomitante de la masa corporal magra. Por lo tanto, con la inactividad se produce una pérdida significativa de la producción de fuerza máxima. La atrofia del músculo esquelético se considera a menudo un sello distintivo del envejecimiento y la inactividad física. La sarcopenia se define como una baja masa muscular en combinación con una baja fuerza muscular y/o un



bajo rendimiento físico (Steffl et al., 2017). En consecuencia, el bajo rendimiento físico y la dependencia en las actividades de la vida diaria son más comunes entre las personas mayores (Casterad et al., 2004). Sin embargo, se ha demostrado que el entrenamiento de fuerza aumenta la masa corporal magra (Levinger et al., 2018), mejora el rendimiento físico (Milanović et al., 2013) y, en menor medida, tiene un efecto positivo en las actividades de la vida diaria autodeclaradas (Levinger et al., 2018).

Estos aspectos están en el punto de mira en los diversos estudios donde se analizaron la influencia del entrenamiento físico en la función muscular y la distancia recorrida en la enfermedad arterial periférica sintomática en ancianos (Levinger et al., 2018), así como en el estudio de Piastra et al. (2018) donde a través del efecto de dos tipos de programa de actividad física adaptada de nueve meses de duración en la masa muscular, la fuerza muscular y el equilibrio en mujeres mayores sarcopénicas moderadas.

La participación en la AF y el ejercicio puede contribuir a mantener la calidad de vida, la salud y la función física y a reducir las caídas (Gill et al., 2013) entre las personas mayores, en general y las personas mayores con morbilidad, en particular. El aumento de la atención a la relación entre el ejercicio y la calidad de vida en los adultos mayores durante la última década se refleja en una revisión reciente, que mostró que un nivel de AF moderado que combinaba componentes de ejercicio multitarea tenía un efecto positivo en las actividades de la vida diaria, destacando la importancia de las demandas físicas, mentales y sociales (Trigueros et al., 2019).

Para reducir las caídas, también se recomienda incluir el entrenamiento del equilibrio en los programas de ejercicio físico para adultos mayores (Levinger et al., 2018). También se ha demostrado que el ejercicio reduce las caídas en un 21%, con un mayor efecto de los programas de ejercicio que incluyen actividades de equilibrio desafiantes durante más de 3 horas a la semana (Piastra et al. 2018).

2. OBJETIVOS PARA UNA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

Para alcanzar unos niveles óptimos relacionados con nuestra salud debemos de tener como objetivo unos niveles altos en cuanto a la aptitud car-



diorrespiratoria, para ello, se recomienda mantener la actividad física durante 6 meses o más. Estas recomendaciones también pueden aplicarse a los ejercicios de equilibrio para reducir las caídas (Faienza et al., 2020).

El mantenimiento exitoso de la AF suele requerir un apoyo y una supervisión considerables, por ello hay que ponerse en manos de profesionales que traten de supervisar nuestro programa de actividad física y ejercicio.

2.1. PARQUE BIOSALUDABLE

Un parque biosaludable, también conocido como Parque de Fitness o Parque Gimnasio, es un espacio verde que combina deporte y diversión al aire libre. Los parques biosaludables se caracterizan por contar con equipamiento deportivo para hacer ejercicio y mejorar así la forma física y la práctica de ejercicio diaria. Estos se encuentran diseñados en base a un circuito de ejercicios que necesitan aparatos concretos. Suele contar con equipos de calentamiento que preparan el cuerpo para la práctica del ejercicio, equipos de coordinación de movimientos, de ejercicios y de relajación.

El parque biosaludable es la opción perfecta para mejorar la forma física, ya que se trata de un gimnasio al aire libre diseñado en base a un circuito de ejercicios que cuenta con máquinas y aparatos de diferentes categorías para trabajar zonas concretas y mejorar la coordinación, elasticidad o movilidad del cuerpo entre otras funciones.

2.2 ¿QUIÉN PUEDE IR A UN PARQUE BIOSALUDABLE?

Todas las personas pueden disfrutar de los parques biosaludables. Niños, adultos y personas en edad avanzada pueden beneficiarse de la práctica de ejercicio en estos parques.

En especial, para las personas mayores estos parques son un entorno adecuado para realizar tratamientos de rehabilitación, combatir el envejecimiento, reducir los problemas cardíacos, problemas de osteoporosis, de colesterol y combatir dolencias en general. Los ejercicios que se pueden practican en estos parques contribuyen a mejorar el equilibrio de las personas en edad avanzada mejorando su autonomía y su movilidad lo que les proporciona más seguridad y confianza para las actividades en su vida diaria.



Los parques biosaludables se encuentran en la mayoría de las ciudades y una de sus principales ventajas, es que logra crear un espacio deportivo en una zona urbana. Por lo general, estas zonas verdes se ubican en los parques o en las plazas de las ciudades para su facilitar acceso, sobre todo, para las personas mayores. Los parques biosaludables son también un lugar de encuentro y socialización lo que mejora la motivación para la práctica del ejercicio diario.

Figura 1. Parque Biosaludable



Fuente: parquestroe.com

3. BUENAS PRÁCTICAS PARA LA SALUD FÍSICA EN PARQUES BIOSALUDABLES

Antes de comenzar la planificación de ejercicios, es una buena idea conocer uno o varios parques para mayores que ya se hayan construido y revisar las experiencias obtenidas por los usuarios, ya que, las experiencias de los usuarios son valiosas e importantes.

Los profesionales que trabajan con personas mayores, como instructores de fitness y fisioterapeutas, o incluso enfermeros y médicos, pueden tener consejos e ideas útiles que ofrecer a los usuarios.

3.1 TREN SUPERIOR

REMOLINO ALISIO

Beneficios saludables: Fortalece la musculatura abdominal y lumbar, así como la función cardíaca. También favorece la flexibilidad de la columna vertebral, la cintura, los brazos, codos y muñecas.

Forma de uso: ALISIO: Subir en la plataforma y sujetarse con las manos en la barra para girar el cuerpo suavemente a ambos lados. REMOLINO: De pie, coger con las manos las asas de ruedas, girándolas a la vez en el mismo sentido o sentido opuesto.



EL REMO

Beneficios saludables: Favorece la función cardíaca, mejora la coordinación y fortalece la musculatura de las articulaciones de las piernas y los brazos.

Forma de uso: Sentado en la silla, con los pies apoyados en la barra de pedal y las manos en la barra manillar, estirar suavemente hacia adelante y hacia atrás.



CINTURA

Beneficios saludables: Fortalece la musculatura abdominal y lumbar. Favorece la flexibilidad de la columna vertebral y la cintura, y ayuda a mejorar el aspecto físico general.

Forma de uso: Subir a la plataforma y sujetarse con las manos en el manillar girando suavemente el cuerpo a ambos lados.



TIMÓN

Beneficios saludables: Favorece la coordinación general de los brazos y facilita la rehabilitación y la flexibilidad de los hombros.

Forma de uso: De pie, coger las manillas del volante con las manos y girar la rueda con una o las dos manos. Realice esta operación entre **1-3 veces**. Repita este ejercicio **5-15 veces**.



BARRAS

Beneficios saludables: Desarrolla la fuerza y flexibilidad de los miembros superiores, musculatura de hombros y pectorales. Además, mejora la condición muscular de abdomen y espalda.

Forma de uso: a) Suba a las barras. Realice flexiones. b) Apoye las manos con los brazos totalmente extendidos en las barras inferiores. Realice flexiones. Realice esta operación entre **3-5 veces**. Repita este ejercicio **5-10 veces**.



ASCENSOR

Beneficios saludables: Favorece la función cardíaca y muscular. Fortalece la musculatura de brazos, pecho, hombros y espalda. Mejora la flexibilidad de hombros y codos.

Forma de uso: Sentado en la silla, coger las manillas con las manos y tirar de ellas hacia abajo levantando pies del suelo y a continuación, ir subiendo lentamente las manillas hacia arriba.



TUMBONA

Beneficios saludables: Fortalece la musculatura abdominal y lumbar. Además, aumenta el consumo de grasa abdominal.

Forma de uso: Túmbese en el equipo, colocando los pies, bien sujetos en los estribos. Realice series de abdominales. Realice esta operación entre **1-3 veces**. Repita este ejercicio **10-20 veces**.



3.2 TREN INFERIOR

PATINES

Beneficios saludables: Fortalece las funciones cardíaca y pulmonar, mejora la coordinación y estabilidad de las piernas, y potencia la musculatura de las piernas y los glúteos.

Forma de uso: Subirse en la plataforma con los pies en los pedales y coger la barra con las manos,



moviendo piernas adelante y atrás, simulando caminar. Realice esta operación entre **1-2 veces**. Repita este ejercicio durante **10'-20' minutos**.

EL COLUMPIO

Beneficios saludables: Mejora la flexibilidad y la estabilidad de las piernas. Fortalece las articulaciones inferiores, caderas, rodillas y tobillos.

Forma de uso: Sentarse en la silla con los pies apoyados en plataforma. Estirar las piernas elevando el cuerpo y a continuación volver lentamente a la posición inicial. Realice esta operación entre **1-3 veces**. Repita este ejercicio **10-20 veces**.



BICICLETA

Beneficios saludables: Favorece la función cardíaca y mejora la coordinación y la musculatura de las articulaciones de las piernas y los pies.

Forma de uso: Sentado en la silla, apoyar las manos en las manillas y pedalear con los pies apoyados en los pedales. Realice esta operación entre **1-2 veces**. Repita este ejercicio durante **10'-20' minutos**.



3.3 TREN SUPERIOR E INFERIOR

EL HELICÓPTERO

Beneficios saludables: Fortalece la musculatura de los miembros inferiores y superiores, hombros, pectorales, espalda, abdominales.

Forma de uso: Sentado en la silla, sujete las manillas con ambas manos y ponga los pies sobre los estribos, estire las piernas al tiempo que flexiona los brazos. Realice esta operación entre **1-3 veces**. Repita este ejercicio **10-20 veces**.



ESQUÍ DE FONDO

Beneficios saludables: Favorece la función cardíaca y muscular. Mejora la coordinación entre brazos y piernas. Fortalece la musculatura y la flexibilidad de brazos, piernas y cintura.

Forma de uso: Subir los pies en los estribos y coger las manillas con las manos para mover las piernas y los brazos adelante y atrás. Realice esta operación entre **1-3 veces**. Repita este ejercicio **5'-10' minutos**.



EL PONY

Beneficios saludables: Favorece la función cardíaca y pulmonar y ayuda a mejorar la coordinación de movimientos entre las extremidades superiores e inferiores. Además, fortalece la musculatura de piernas, brazos, abdomen, pecho y espalda.

Forma de uso: Sentado en la silla, coger las manillas con ambas manos y apoyar pies en los estribos. Estire y flexione los brazos y las piernas a la vez, intentando mantener recta la espalda. Realice esta operación entre **1-3 veces**. Repita este ejercicio **10-20 veces**.



4. CONCLUSIONES

La AF y el ejercicio juegan un papel importante en la prevención primaria, secundaria y terciaria, en el manejo de enfermedades, para contrarrestar la sarcopenia y las caídas, así como para mejorar el rendimiento físico y las actividades de la vida diaria, como ilustran estos artículos. Promover el ejercicio entre la población de edad avanzada es una cuestión importante de salud pública y clínica. Una cuestión fundamental es cómo conseguir que las personas mayores con comorbilidades hagan ejercicio.

ANEXO

Listado de áreas Biosaludables del término Municipal de Almería.

- Avenida Santa Isabel.
- Aparcamiento Carrefour, Calle Gustavo Villapalos.
- Parque Los Molinos, junto al Centro de la Mujer.
- Plaza Jairán en calle Abrucena.
- Parque Nicolás Salmerón.
- Plaza del Mercado en la Cañada, calle Maestro Juan Castillo.
- Calle Rike en Costa Cabana.
- Plaza Venta Gaspar, en calle Princesa.
- Barrió de San Vicente.
- Carretera de los Cortijillos, barrio de los Cortijillos.
- Parque Los Pinos, el Alquián.
- Paseo Marítimo en Cabo de Gata.
- Carreta Granada.
- Parque Andarax Exterior.
- Calle Soldado Español, Centro de Mayores Oliveros.
- Parque San Isidro, junto al área infantil.
- Parque en Calle Juan García Irazo en Piedras Redondas.
- Parque I en calle Padre Joaquín Reina.
- Parque II en calle Padre Joaquín Reina.
- Parque de las familias.
- Parque Calle Bizancio, barrio Bellavista.
- Parque Calle Bergantín, en La Almadraba de Cabo de Gata.
- Parque en Calle la Granja, barrio Loma Cabrera.
- Parque en Paseo del Toyo.



- Plaza José Salamanca Franco.
- Avenida de Vilches.

5. REFERENCIAS

- Casterad, J. Z., Ostariz, E. S., & Lanaspá, E. G. (2004). La medición de la condición física saludable: aplicación de la batería Eurofit para adultos. *Lecturas: Educación física y deportes*, (68), 35.
- Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M., ... & Shang, Y. T. (2013). Physical activity and quality of life. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(Suppl 1), S28.
- Faienza, M. F., Lassandro, G., Chiarito, M., Valente, F., Ciaccia, L., & Giordano, P. (2020). How physical activity across the lifespan can reduce the impact of bone ageing: a literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1862.
- Lautenschlager, N. T., Cox, K. L., & Ellis, K. A. (2022). Physical activity for cognitive health: what advice can we give to older adults with subjective cognitive decline and mild cognitive impairment? *Dialogues in clinical neuroscience*.
- Levinger, P., Sales, M., Polman, R., Haines, T., Dow, B., Biddle, S. J., ... & Hill, K. D. (2018). Outdoor physical activity for older people—The senior exercise park: Current research, challenges and future directions. *Health Promotion Journal of Australia*, 29(3), 353-359.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Trajković, N., Sporiš, G., Kostić, R., & James, N. (2013). Age-related decrease in physical activity and functional fitness among elderly men and women. *Clinical interventions in aging*, 8, 549.
- Müller, P., Rehfeld, K., Schmicker, M., Hökelmann, A., Dordevic, M., Lessmann, V., ... & Müller, N. G. (2017). Evolution of neuroplasticity in response to physical activity in old age: the case for dancing. *Frontiers in aging neuroscience*, 9, 56.



- Piastra, G., Perasso, L., Lucarini, S., Monacelli, F., Bisio, A., Ferrando, V., ... & Ruggeri, P. (2018). Effects of two types of 9-month adapted physical activity program on muscle mass, muscle strength, and balance in moderate sarcopenic older women. *BioMed research international*, 2018.
- Ravaglia, G., Forti, P., Lucicesare, A., Pisacane, N., Rietti, E., Bianchin, M., & Dalmonte, E. (2008). Physical activity and dementia risk in the elderly: findings from a prospective Italian study. *Neurology*, 70(19 Part 2), 1786-1794.
- Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk, R., & Grymowicz, M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*, 139, 6-11.
- Schembre, S. M., & Riebe, D. A. (2011). Non-exercise estimation of VO₂max using the international physical activity questionnaire. *Measurement in physical education and exercise science*, 15(3), 168-181.
- Steffl, M., Bohannon, R. W., Sontakova, L., Tufano, J. J., Shiells, K., & Holmerova, I. (2017). Relationship between sarcopenia and physical activity in older people: a systematic review and meta-analysis. *Clinical interventions in aging*, 12, 835.
- Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: a systematic review. *BMC public health*, 13(1), 1-17.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Fernández-Batanero, J. M., & Álvarez, J. F. (2019). The influence of the social context on motivation towards the practice of physical activity and the intention to be physically active. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4212.
- VanKim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American journal of health promotion*, 28(1), 7-15.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.





HISTORIA DE NUESTRA PROVINCIA. ALMERÍA

JOSÉ MARÍA GÓMEZ LÁZARO-CARRASCO
Secretario Asociación Crecimiento Humano

1. INTRODUCCIÓN

Hablar de la historia de Almería, es hablar de la historia de la Humanidad. Nuestra andadura arranca con los albores de la civilización humana, desde la Prehistoria hasta la Edad Contemporánea, con mayor o menor presencia, pero siempre orgullosos de nuestro saber ser, de nuestro saber estar, en definitiva, de nuestra idiosincrasia, que han convergido en un solo punto: el ser almeriense.

Todas las civilizaciones de la antigüedad han pasado por nuestra tierra, y todos y cada una de ellas nos han dejado su legado, y no me cabe duda de que esa amalgama de culturas ha determinado nuestra forma de ser, que, sin temor a equivocarnos, nos hace ser diferentes del resto de los andaluces, juntos siempre, pero eso sí, diferentes.

El objetivo que hemos perseguido con estas conferencias-taller, no ha sido otro, dentro de las directrices generales del proyecto, que el de tratar de dar a conocer, cómo es nuestra provincia, quiénes somos, cual es nuestra historia, de la que verdaderamente nos debemos sentir muy orgullosos, como almerienses. Porque, todos lo sabemos, no se puede amar aquello que no se conoce.

A través de ellas, hemos acercado la realidad de Almería, a nuestros paisanos, y nos daríamos por muy satisfechos, si a algunos de nuestros asistentes, le hemos sido capaces de descubrir algo que no sabían, o hemos sabido llenar alguna laguna o simplemente les hemos hecho recordar del por qué de algún edificio, monumento o calle, por la que transitamos a diario y de la que desconocíamos todo.

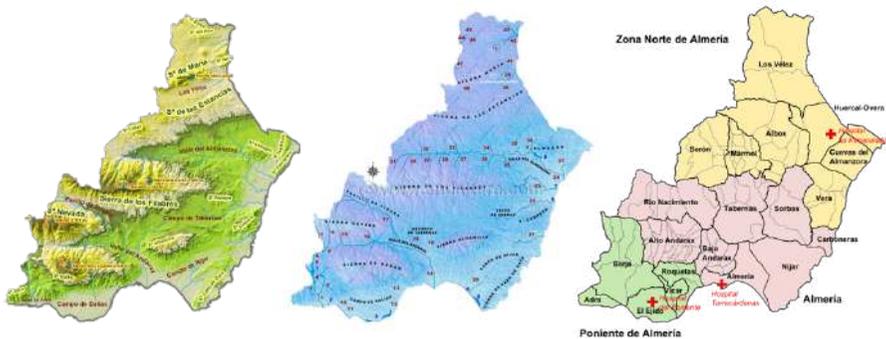


2. DATOS GENERALES

Siempre se ha dicho que no se puede amar aquello que no se conoce. Y desgraciadamente somos muchos los almerienses que desconocemos como es nuestra provincia. Todos tenemos claro que nuestro mayor valor, somos nosotros, los hombres y mujeres que vivimos aquí y por qué no, también los que viven fuera, porque allá donde se encuentre una almeriense o un almeriense, allí está Almería.

Nuestro objetivo, único y principal, fue hacerles llegar datos, curiosidades, anécdotas, de nuestra tierra y, sobre todo, conocer su historia, tan antigua como la humanidad y pocas veces puesta en valor. Por nuestra tierra pasaron todos los pueblos de la antigüedad, fenicios, griegos, cartagineses, bizantinos, romanos, visigodos, árabes y todos y cada uno de ellos dejaron su impronta, su lengua, su cultura y sin dudar, todos ellos conformaron nuestra manera de ser y de sentir, es decir, forjaron la idiosincrasia de nuestras gentes. El ser almeriense.

Nuestra provincia como tal, no es muy antigua. Fue el día **27 de enero de 1822** cuando las Cortes aprobaron por Decreto su creación, en la última división territorial y, por tanto, en 2022, cumpliremos doscientos años como provincia. Tenemos una extensión de 8774 km² y una población de 727.945 habitantes, lo que arroja una densidad de población de 82,45 hab./km².



Nuestra hidrografía, la componen, al norte, el río Chirivel, entre las sierras María y la de las Estancias, más al centro, el río Almanzora, entre ésta y la sierra de los Filabres, casi en paralelo, el río Andarax, entre ésta y la Sierra

de Gádor, que recibe las aguas del río Nacimiento entre la sierra de los Filabres y Sierra Nevada. A poniente, el río Adra. A levante de la capital, la Rambla Morales, entre Sierra Alhamilla y la sierra del Cabo de Gata. Siguiendo la costa hacia el norte, entre la sierra de Cabrera y la de Almagro, el río de Antas y el río de Aguas.

Nuestra orografía, mencionada anteriormente, atraviesa paralelamente de oeste a este, toda la geografía provincial, determinando valles interiores como el valle del Almanzora, el pasillo de Fiñana, el desierto de Tabernas, el campo de Dalías y el campo de Níjar. Nuestra mayor altitud, está en la cara sur de Sierra Nevada, El Chullo, con 2612 metros, limítrofe con la provincia de Granada.

Destacar, en este sentido, dos formaciones geológicas de extraordinario valor: por un lado, La **Geoda de Pulpí**, llamada Geoda del Pilar de Jaravía, formada por espectaculares cristales de selenita, una variedad transparente del yeso, la segunda del mundo y la primera de Europa; y la única visitable del mundo. Y, por otro, **El karst de los Yesos de Sorbas**, destacando el sistema de la Cueva del Agua, con 8500 metros de recorrido, el más grande de España y el segundo del mundo.

Nuestra provincia, está representada políticamente hablando por: 6 diputados en el Congreso, 4 senadores, 12 diputados autonómicos, y 27 diputados provinciales. La provincia de Almería cuenta con 103 municipios, siendo el de Níjar, el de mayor extensión y el de Alicún el más pequeño. Desde un punto de vista judicial, la provincia se divide en 8 partidos judiciales.



3. NUESTROS SÍMBOLOS: ESCUDOS DE ALMERÍA Y PROVINCIA

Antes de hablarles de nuestra historia, quisiera detenerme un momento en los escudos que nos representan.

En el de Almería, destaca sobre todo la **Cruz de San Jorge**, tomada del escudo de Génova, cuyo ejército ayudo al rey de León, Alfonso VII, a reconquistar la ciudad de Almería, en 1147. Está rodeada por los escudos heráldicos de García Ramírez IV, rey de Navarra y el conde Ramón Berenguer IV, conde de Barcelona y príncipe de Aragón, más el histórico del reino de Granada.



El de la provincia de Almería, con el escudo de la capital en el centro y rodeado de los antiguos partidos judiciales de la provincia. Destacan dos cosas. La primera, que, sobre él, se encuentra una corona mural y no real, y la segunda, la similitud entre el escudo de Cuevas del Almanzora y el de Vélez-Rubio, cuya explicación hay que buscarla en el escudo del primer marqués de los Vélez, don Pedro Fajardo y Chacón, dueño de prácticamente todo el valle del Almanzora y la comarca de los Vélez.



4. HISTORIA DE ALMERÍA

PREHISTORIA

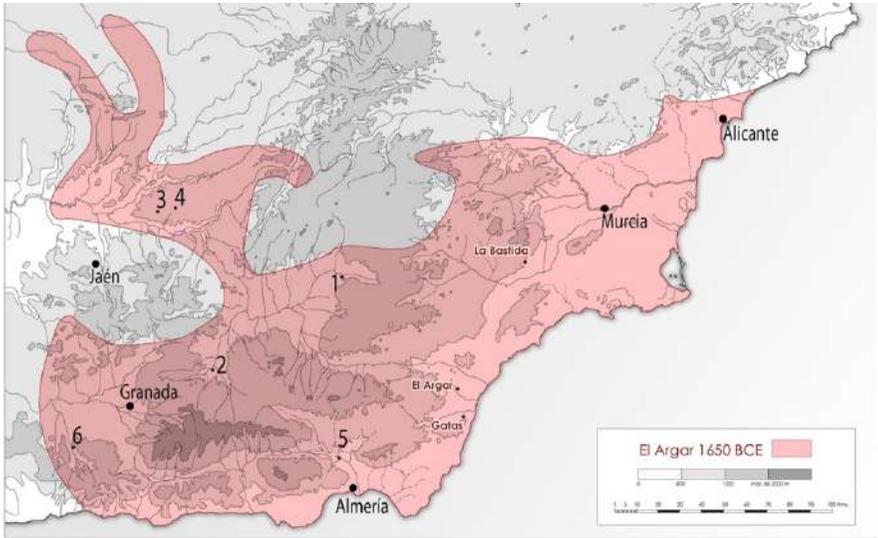
Pero entremos en la historia, primero la Prehistoria, y lo haremos por la puerta grande, ya que, en nuestra tierra, se dieron las dos primeras grandes civilizaciones de Europa, hace 5000 y 3000 años a.C., me estoy refiriendo a la **Cultura de los Millares** y a la Cultura del Argar, respectivamente.

La primera, está situada en Santa Fe de Mondújar. Ocupa una extensión de 6 hectáreas el poblado y 13 hectáreas la necrópolis. Es la primera ciudad establecida en toda la península ibérica. Está localizada en un espolón amesetado, entre el río Andarax y la rambla de Huéchar. Dispone de cuatro líneas amuralladas, casi concéntricas. En el exterior, la necrópolis, en la que se han localizado más de 80 tumbas colectivas de corredor.

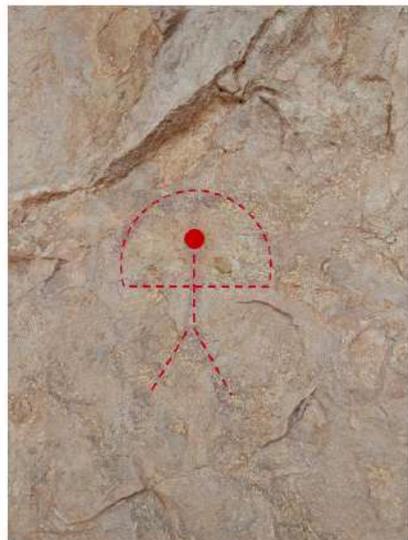


La segunda, la **Cultura del Argar**, se encuentra situada igualmente en un espolón amesetado, sobre el río Antas, y parece claro que es la continuadora de la cultura anterior. A diferencia de la anterior, los enterramientos se hacían dentro de las casas, en cistas o en tinajas. Se han descubierto más de mil tumbas, con rico ajuar funerario.

Destacan la famosa “*copa argárica*”, los “*vasos carenados*” y otros utensilios de bella factura. Los adornos se hacían de plata y raramente de oro. Desarrollaron extraordinariamente la agricultura, la metalurgia y la cerámica. Destaca esta cultura sobre todo por su concepción de la muerte.



Finalmente hablarles de algo que nos representa genuinamente, el **INDALO**. Representa una figura humana, con los brazos extendidos, portando, para unos, un arco, para otros, un arco iris. Fue descubierta esta pintura rupestre, en el Abrigo de las Colmenas, aunque se suele atribuir a la cercana Cueva de los Letreros. Los habitantes de Mojácar, lo pintaban en las fachadas de sus casas, para protegerlas de las tormentas y del mal de ojo. Recordemos que Mojácar, viene de Monxacar, es decir, monte sagrado.



EDAD ANTIGUA

En segundo lugar, la Edad Antigua, destacando la llegada de fenicios, griegos, bizantinos y finalmente, y por encima de todos, los romanos. Ellos nos han dejado numerosos vestigios de su extraordinaria civilización, sus calzadas, la confección del famoso “*garum*”, una espesa salsa que se elaboraba haciendo fermentar varias semanas, pescados azules, con una salmuera concentrada y diversas hierbas aromáticas. Ya se la nombra en “*De Re Coquinaria*” del siglo I, libro de recetas. Se transportaba en ánforas y alcanzaba un elevado precio en el mercado, siendo casi privativo de emperadores y patricios.

Pero también nos dejaron en la provincia, acueductos como los de la **Rambla de Carcauz** (Félix) o el de la **Rambla del Pozo**, en Albánchez.

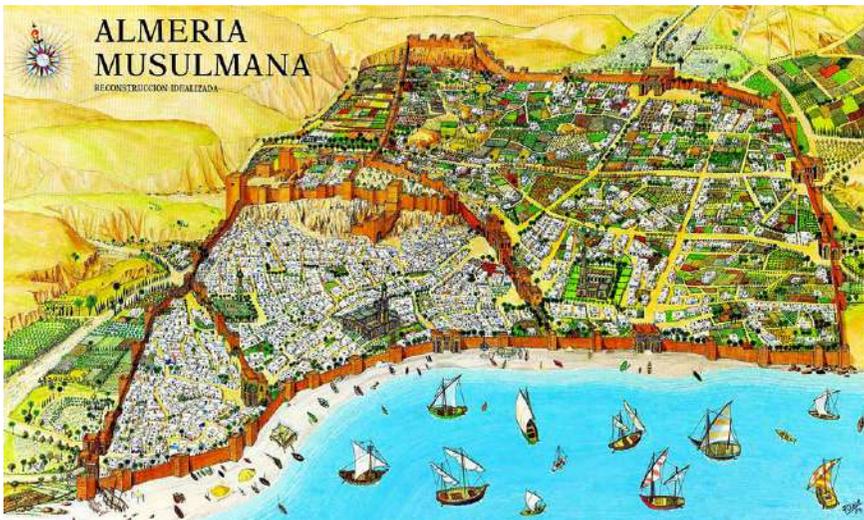


Finalmente reseñar, el **Mausoleo de Abla**, construido posiblemente para un rico hombre, horriblemente restaurado, y el **Daimún**, en El Ejido, edificio funerario del siglo III d.C. que formaba parte de la necrópolis de Murgis.

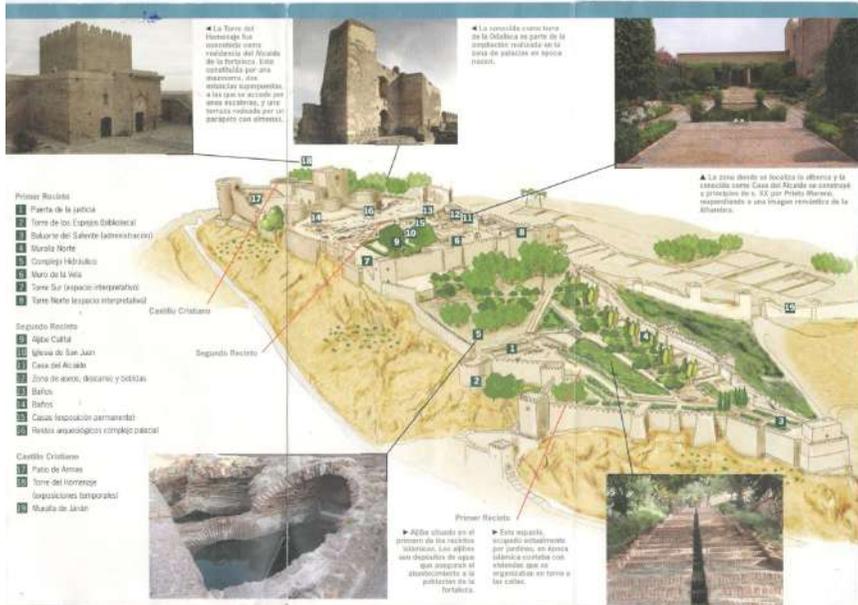


EDAD MEDIA

Y entramos en la Edad Media, periodo de la historia en la que Almería brilló con luz propia. Sobre un promontorio en la costa se construyó una torre (al-mariyya), para avisar a la cercana Urci (Bayyana), de cualquier peligro que pudiese venir por mar. Es el origen de Almería, (al-mariyyat Bayyana) o lo que es lo mismo, Torre Vigía de Pechina (Urci). En el año 955 d.C., Abderramán III, Califa de Córdoba, fundó la ciudad de Almería y mando construir una fortaleza (La Alcazaba) y un barrio amurallado (al-madina qadima) a la que dotó de cinco puertas. A levante, la puerta de la Imagen, Al sur, más hacia el mar, estaba la puerta de los Aceiteros. Frente al mar, la Puerta de las Atarazanas, la Puerta del Puerto y finalmente a poniente, la Puerta de la Sortida o del Socorro.



De la **Alcazaba**, poco les voy a decir, solamente decirles que tres reyes destacaron sobre todos los demás. Jayrán, Al-Mutasin o Almotacín y Zuhayr. Ampliaron la ciudad a levante con el arrabal de al-Musalla y a poniente con el arrabal de al-Hawd. El **arrabal de al-Musalla**, (Jayrán) estaba amurallado y en él encontramos la Puerta de Pechina (Purchena), la Puerta de la Vega, la Puerta de los Negros o del León y frente al mar, la Puerta del Mar. El **arrabal de al-Hawd** (al-Mutasin), igualmente amurallado, contaba con dos puertas, la Puerta de Wadaja y más a poniente, la Puerta de Poniente.



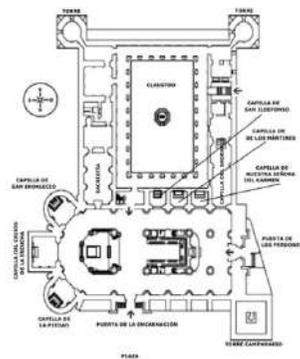
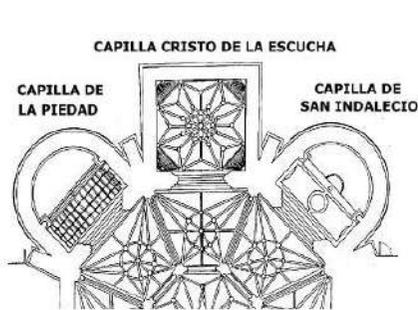
Jayrán construyó también la muralla que conecta la Alcazaba con el Cerro de san Cristóbal, en la que se encontraba la Puerta de Musa.

Conquistada la ciudad por los Reyes Católicos en 1489, el 23 de diciembre entra el rey Fernando el Católico y el día 24 de diciembre entró triunfalmente la reina Isabel la Católica. Se firmaron las **Capitulaciones de Almería**, al parecer las más permisivas de todas las firmadas anteriormente y el día 26 oyeron misa en la Mezquita de la Alcazaba, previamente bautizada como iglesia cristiana.



EDAD MODERNA

Entramos en la Edad Moderna y con ella, Almería verá levantarse su imponente Catedral-Fortaleza, con dos puertas principales, la de la **Encarnación** y la de los **Perdones**, construyendo en la cabecera de la iglesia, tres bastiones o torreones defensivos, en cuyo interior destacan las capillas de san Indalecio, la del Cristo de la Escucha y la capilla de La Piedad. Recordar también la figura del obispo Villalán, cuyo sol, fue mal atribuido al obispo Portocarrero. El obispo Villalán, está enterrado en la capilla del Cristo de la Escucha, al que tenía gran devoción.



Escudo de Villalán



Escudo de Portocarrero

EDAD CONTEMPORÁNEA

Pasan los años, y Almería entra de lleno en la Edad Contemporánea. El enorme desarrollo de la minería y la exportación de la uva, permiten un desarrollo económico extraordinario. De la primera, nos quedan los cargaderos de mineral, el llamado **Cable Inglés** o Cable de Alquife, ya que se traía el mineral de hierro de esa localidad, siendo inaugurado por el rey Alfonso XIII, el 27 de abril de 1904. Posteriormente, en 1916, se construyó el **Cable**



Francés, reduciendo considerablemente el tiempo de carga, que paso de hacerlos en varios días a completarlo en 10 horas. De la segunda actividad reseñar, que dio trabajo a muchísimas personas, que muchos fueron los oficios que intervinieron en su manufactura y que prácticamente toda la producción se exportaba en barcos.



De esta época, resaltar la figura de dos arquitectos. El arquitecto municipal, Trinidad Cuartara y la de otro arquitecto local, Enrique López Rull. Ambos levantarán en Almería los principales edificios, los más representativos. Así, el Ayuntamiento de Almería, el palacio de la Diputación de Almería, residencia que fue del alcalde de Almería, Don Juan Lirola y la plaza de Toros es obra de Trinidad Cuartara, esta última en colaboración con Enrique López Rull. Este construirá el Casino Principal, el Círculo Mercantil y la referenciada Plaza de Toros en colaboración con el primero.

Sin embargo, dos son las esculturas que más nos llaman la atención. Me refiero al **Monumento a la Libertad**, conocido popularmente como Monumento a Los Coloraos. La historia recoge el desembarco, el 6 de agosto de 1824, de 49 voluntarios liberales, procedentes de Gibraltar, vistiendo la casaca roja de la Marina Real Inglesa, de ahí lo de los Coloraos, dirigidos por Pablo Iglesias González a bordo del bergantín “Federico”, con el objetivo de restaurar la Constitución de Cádiz de 1812. El intento fracasó y todos fueron fusilados cerca de la actual Plaza de Toros el 24 de agosto.

Inicialmente se construyó un pequeño mausoleo en el Cementerio de san José, pero tras la Revolución de 1868 se decide construir un monumento más representativo, en la actual Puerta de Purchena, en donde permanecerá hasta 1898, que es trasladado a la Plaza de la Constitución. En 1943 fue



derribado por el entonces alcalde de Almería, don Vicente Navarro Gay, con ocasión de la llegada del general Franco a nuestra ciudad.

En 1984 se decide nuevamente construirlo a semejanza del original, en mármol de Macael, con una altura de 17 metros y un peso de 179.000 kilos. Constó 43 millones de pesetas.

El segundo monumento al que quiero referirme es la **estatua de la Caridad Universal**, conocida popularmente como “Mujer con dos niños” y que está situada en la plaza Circular de nuestra ciudad. Fue erigida en recuerdo de las víctimas de las inundaciones del 11 de septiembre de 1891, que se cobró la vida de veinte almerienses, de ellas cuatro niños.

La historia es esta: María, que así se llamaba la madre, embarazada, y con su otro hijo de la mano, quiso como todos los días llevar el almuerzo a su padre, con tan mala fortuna que la riada la sorprendió, llevándose a su hijo. Sin pensárselo dos veces, la madre se tiró al agua, para salvarlo, pero desgraciadamente ambos se ahogaron. Cuando la mar, los devolvió, estaban tan estrechamente unidos que hubo que enterrarlos juntos. El embarazo de María está representado en el niño que lleva en brazos.

Se organizó una Suscripción Nacional encabezada por la Reina Regente, D^a María Cristina de Habsburgo-Lorena, madre del rey niño Alfonso XIII. Colaboraron muy activamente la Asociación de la Prensa de Madrid. Se recaudaron más de cuatro millones de pesetas. Con ellas, se encauzó la rambla para que no volviese a ocurrir semejante desgracia y también se construyó el Barrio de la Caridad, y en Los Molinos, la escuela y la ermita de san Antonio. En agradecimiento la calle pasó a llamarse **Reina Regente**.



Pero si algo, según pienso yo, representa a la ciudad de Almería es su **Puerta de Purchena**, mal llamada, por cierto, porque debería llamarse Puerta de Pechina. A lo largo de los años, ha recibido numerosas reformas, perdiendo algo de su casticismo, pero es y seguirá siendo nuestra Puerta de Purchena, en cuyas entrañas, guarda los cimientos de aquella otra puerta, árabe, que se abría al camino que conectaba la ciudad con la antigua ciudad de Pechina. En ella hay un elemento, que jamás debió de cambiarse de ubicación. Me refiero a nuestro popular “**Cañillo**”. Ahí hemos bebido su fresca agua todos los almerienses, y de él se decía que quien bebía de ella, seguro que volvía a Almería, incluso se dijo que se enamoraría de Almería y de sus mujeres, con alguna de las cuales se casaría. Estoy convencido que así ha sido.

5. REFERENCIAS

Tapia Garrido, J.A. “*Historia General de Almería y su Provincia*”, Tomos I-IV, Ed. Confederación Española de Cajas de Ahorros (CECA), Monte de Piedad y Caja de Ahorros de Almería, Almería 1981-1991, ISBN 84-85219-50-3 (Obra completa)

Tapia Garrido, J.A. “*Almería, piedra a piedra*”. Ed. Monte de Piedad y Caja de Ahorros de Almería. Vitoria, 14 de octubre de 1970.

Varios autores. “*Atlas Geográfico de la Provincia de Almería*”. Ed. Instituto de Estudios Almerienses, Depósito Legal AL 818-2009, ISBN 978-84-8108-437-5

Varios autores. “*Cuadernos del Profesor*”. Gabinete Pedagógico de Bellas Artes. Delegación Provincial de Cultura de la Junta de Andalucía. Depósito Legal AL-125-1999.



ORGANIZA:



COLABORA:



ALMERÍA
CIUDAD