

## PROGRAMA DE GERONTOGIMNASIA PREVENTIVA EN DISCAPACITADOS

La Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (FEAPS) está llevando a cabo en La Rioja un “Programa de Discapacidad y Envejecimiento”, que transcurrirá desde el mes de noviembre a marzo.

Considerando que el proceso de envejecimiento normal se adelanta en casos de discapacidad a los 45 años, se va a desarrollar el programa en el Centro de Día Vareia de Asprodema para usuarios en este rango de edad o ligeramente inferior a él pero con unas características específicas que los hacen adecuados al perfil.

Durante la duración del programa un fisioterapeuta va a realizar sesiones de gerontogimnasia grupal dos veces por semana con el objetivo de prevenir las patologías asociadas al sedentarismo (osteoporosis, artrosis, etc...), mantenimiento de la función cardiovascular, mantenimiento de amplitudes articulares y fuerza muscular, prevención de sobrepeso; y sobre todo al obtención de hábitos saludables.

Dentro del programa se atiende de manera específica a cada usuario, realizando la valoración fisioterápica de todos y cubriendo las necesidades que por su patología presenten de forma individual.

Se busca con este programa establecer pautas para la obtención de una mejora de la calidad de vida durante el proceso de envejecimiento, e incidir en la importancia del ejercicio físico como factor de protección de la problemática asociada al envejecimiento.