

[Norys Castañeda Valera](#)



El costo de estas instalaciones biosaludables es elevado, por lo que surgieron con la exhortación al cuidado por parte de la población. Fotos: De la autora.

Todos deberíamos ejercitarnos en algún momento de la semana, además de mantenernos saludables, nos despeja la mente y aleja un poco los tantos demonios que nos circundan. Pero eso se hace cada vez más difícil, pues los precios de los gimnasios no pueden ser pagados por todos; que entre una jaba de pan (cuando aparece) y una pata de cebolla se va la vida de nuestras carteras.

Uno de los sectores de la población más vulnerable es el de los ancianos, quienes deben poner mucha atención tanto en la salud física como en la salud mental y socio-afectiva. La práctica de ejercicios puede actuar sobre las tres vertientes y ayudar a vivir de manera más sana, feliz y autónoma, siempre que se realicen con cuidado y atendiendo a las características y necesidades individuales.

Los beneficios son múltiples y entre ellos destaca la prevención de enfermedades, lesiones y la mejoría sustancial de la movilidad. También se activan los reflejos, la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas. Además, la actividad física continuada puede evitar la necesidad de tomar algunos medicamentos relacionados

Biosaludables, ¿viables?

Última actualización: Viernes, 09 Junio 2023 15:47

Visto: 211

con la depresión, el cansancio, el insomnio o la ansiedad.

Con la aparición de los [gimnasios biosaludables](#), muchas personas de la tercera edad vieron una vía efectiva para complementar una serie de cuidados que ya recibían en los círculos de abuelos.

Hace algunos años estos espacios coloridos y novedosos invadieron sitios públicos por todo el país y su impacto fue inmediato en la población de varias edades.

En informes recientes se especificaba que en Cuba existen aproximadamente 731 gimnasios de ese tipo, ubicados en todos los municipios, algunos en zonas de difícil acceso.

El movimiento en estas instalaciones desde sus inicios fue constante y sobre todo en las tardes la concurrencia era mayor, a tal punto que muchos de ellos poseían un entrenador o guía especializado, quienes se acercaban a los practicantes para indicarles qué ejercicios hacer y cómo realizarlos sin que sufrieran molestias en el cuerpo o alguna lesión.

Además, inciden en su correcta utilización, así como en los tipos de calentamiento que existen y la variedad de acciones que pueden ejecutar en cada uno de los aparatos.

Biosaludables, ¿viables?

Última actualización: Viernes, 09 Junio 2023 15:47

Visto: 211



Aunque Matanzas no es la provincia con mayor número de áreas de este tipo, sí cuenta con un gran número de ellas. Ahora bien, el estado de deterioro es evidente, a tal punto que los espacios pintorescos de antaño se han convertido en cementerio de chatarra oxidada o solo quedan vestigios de lo que un día fueron.

En la última asamblea de balance de la Dirección Provincial de Deportes en el territorio, saltaron las alarmas en este sentido, pues varios municipios presentaban esa dificultad. El costo de estas instalaciones es elevado, por lo que su surgimiento vino acompañado de la exhortación al cuidado y protección por parte de la población. Algo que con el tiempo se fue olvidando en la cabecera provincial y los gimnasios biosaludables de La Playa, el estadio y el Naranjal ya no son ni la sombra de lo que fueron.

¿Están contempladas en las inversiones a mediano plazo o largo plazo?
¿Habrá alguna alternativa para quienes desean practicar ejercicios y

Biosaludables, ¿viables?

Última actualización: Viernes, 09 Junio 2023 15:47

Visto: 211

no pueden pagar un gimnasio privado?¿Fueron idóneos los sitios dónde se ubicaron los implementos? ¿Cuál es la situación en el resto de los municipios?

Con las respuestas de estas y otras interrogantes por parte de los directivos del Inder volveremos a abordar el tema en un próximo texto.