

Fecha 05.05.2014	Sección Nacional	Página 5
---------------------	---------------------	-------------

Impulsan iniciativa para establecer el deporte como derecho de los adultos mayores

POR CARLOS LARA

Movimiento Ciudadano en la Cámara de Diputados aseguró que México no está preparado en ningún ámbito para brindar atención a los adultos mayores pues falta infraestructura, pensiones y salud de calidad.

Por lo anterior, informó que impulsa una iniciativa para establecer el deporte como derecho fundamental de los adultos mayores, lo cual implicará contar con personal calificado, unidades deportivas e instalaciones adecuadas para la práctica de actividades físicas.

El diputado Ricardo Mejía Berdeja mencionó que para mejorar su salud es fundamental la prevención de enfermedades comunes durante esta etapa de su vida, como los altos niveles de colesterol, la diabetes o la artritis desde temprana edad, fomentando hábitos saludables de alimentación y actividad física.

El ejercicio contribuye a mejorar la calidad de vida, porque fortalece las piernas y el cuerpo en general, aumenta la seguridad ante las caídas, fenómeno frecuente y peligroso en este tipo de población.

También, el deporte favorece la disminución de dolores, calambres y entumecimientos, porque el ejercicio induce analgesia, caracterizada por una disminución de la respuesta a un estímulo doloroso durante y después de una sesión de ejercicio.

Además, mejora el sueño, el esta-

do de ánimo y ofrece distracción. "El adulto mayor es propenso a sufrir depresiones y pérdida de la autoestima. Con la práctica de ejercicios se contribuye a la salud mental y se favorece la interacción social con su comunidad", dijo.

Para que las personas de la tercera edad puedan hacer ejercicios físicos es necesario que se adecuen los espacios públicos con actividades deportivas, al tiempo de equiparles con instalaciones que posean un diseño universal y permitan la accesibilidad y su óptimo desempeño físico, evitando riesgos.

Por lo anterior, el legislador promueve que en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores haya un apartado en materia de actividad física y deporte para contribuir a impulsar el desarrollo humano integral de este sector de la población.

En el 2012, el número de personas de 60 años y más fue de 10.9 millones, lo que representa 9.3 por ciento de la población total. Para el 2050, se espera que la proporción sea de 21.5 por ciento, poco más de una quinta parte del porcentaje total de esta población.

En este año, el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval) refiere que 43.2 por ciento de los adultos mayores se encuentra en situación de pobreza multidimensional, lo cual limita su posibilidad de acceso a los servicios privados de salud.

