

CARLOS TOURIÑO RESPONSABLE DEL H2OPEN DAY

«Queremos atraer a la gente a la actividad acuática. Es un reto»

Alude a que el envejecimiento activo no es solo mejora física, sino también psicológica y social

CRISTINA BARRAL

PONTEVEDRA / LA VOZ

Carlos Touriño González (Ferrol, 1970) es rotundo. La práctica de la natación en mayores de 55 años mejora considerablemente sus condiciones de vida. No habla solo de mejora física, sino también psicológica y social. Este profesor de la Facultad de Ciencias da Educación e do Deporte de Pontevedra y responsable nacional de Natación Sincronizada, es también la cara visible del H2Open Day en España. Una cita que se celebrará este sábado en la piscina de Campolongo.

—**La primera experiencia del H2Open Day se realizó en Valladolid. ¿Por qué ahora en Pontevedra?**

—Valladolid y Pontevedra son dos ciudades un poco tipo. Pontevedra es relativamente pequeña, pero bien dotada de lámina de agua y a Valladolid le pasa un poco lo mismo con una superficie algo mayor y con cerca de 300.000 habitantes. Son dos ciudades que se repiten mucho en España y nos sirven como patrón para el estudio. Lo que se pretende es tomar muestras para luego saber si la UE va a hacer políticas encaminadas hacia una vida saludable a través del medio

acuático. Y en las dos ciudades tenemos buena relación con los ayuntamientos y hemos encontrado mucha colaboración.

—**¿La natación es el deporte más saludable para los mayores?**

—La natación es buena para casi todo porque casi todas las actividades físicas que se pueden practicar a estas edades mueven las piernas, los brazos y el tronco y corren el riesgo de hacer daño al coger un peso, de tener una lesión. Ya no la natación, pero el agua en sí suaviza las actividades, el impacto y permite ganar esa fuerza que necesitamos sin riesgo de lesión. Las mejoras están más que demostradas a nivel científico tanto de las piernas, como de los brazos y el tronco. Es el mejor deporte, lo que no quiere decir que no se practiquen otros. Lo que queremos es atraer a la gente a la actividad acuática y sabemos que es un reto bastante difícil.

—**¿Por qué esa dificultad?**

—Estamos hablando de una población que en su día, cuando creció, o cuando aprendió a nadar, no había cursos y no había o había muy pocas piscinas. Es, por tanto, una promoción necesaria para hacerle ver a la gente que no es un elemento peligroso y que está todo muy controlado para la actividad física. Queremos proponerle un reto y este es un buen momento para empezar.

—**¿A los mayores les cuesta más dar el paso?**

—Quizá sí, pero una vez que empiezan enseguida se enganchan porque repercute en el día a día.



Carlos Touriño, ayer, en la piscina de Campolongo. RAMÓN LEIRO

Entre tres y seis meses las mejoras ya son considerables en su calidad de vida. Entramos por el plano físico, pero la OMS, cuando habla de envejecimiento activo, y no lo circunscribe solo a la natación, habla de tres aristas: la mejora física, pero también pretende la mejora psicológica y la social, sobre todo a medida que vamos avanzando en la edad.

—**¿Ponerse el bañador cuesta?**

—Tiene elementos difíciles de asumir, la entrada de agua en las vías respiratorias o en los ojos es un elemento que hay que realizar, y también está el tema del cuerpo. En general, cuanto más atrás, tenemos más tabúes en relación al cuerpo. Hoy se vive con naturalidad, pero mis padres, que tienen 70 años, tienen más vergüenza. El cuerpo con los años va perdiendo la forma y el bañador es como la prueba del algo-

dón, no engaña en absoluto. Y esto tiene una parte de atrevimiento, de aprender a nadar, y de ruptura social, pero la recompensa es bastante grande.

—**¿Cómo va la inscripción para el sábado?**

—Ojalá lleguemos a las 150 personas en Pontevedra. Ya superamos los setenta inscritos. En Valladolid el último día se inscribieron treinta personas. Es una jornada gratuita, pero hay que inscribirse por una cuestión de organización. Puede hacerse en las piscinas de Campolongo, por correo electrónico (info@proyectadeporte.com) y por teléfono (983 339 899). Pueden participar los que sepan nadar, los que no, y asistir además a charlas sobre nutrición y hábitos saludables, participar en una sesión de stretching o estiramientos, o hacerse un chequeo de salud.

Una mañana en la piscina llena de propuestas gratuitas para mayores de 55 años

La jornada que se vivirá este sábado, 11 de junio, en la piscina de Campolongo de Pontevedra forma parte de un estudio en el que desde hace año y medio participan cuatro países dentro de un programa Erasmus+. Además de España, son Italia, Malta y Turquía. Carlos Touriño explica que el documento estará listo en octubre y que estas pruebas servirán para desarrollar un modelo de programa de aprendizaje de práctica deportiva en mayores. La iniciativa que impulsa la Federación Española de Natación arrancará a las 9 horas con la recepción de los participantes, que recibirán un obsequio de bienvenida y serán repartidos por grupos según su nivel. Las actividades son las siguientes:

PISCINA

Actividades en dos vasos. En el vaso de 25 metros habrá fundamentos de natación y principios básicos. Se establecerán tres niveles: iniciación, básico y avanzado. El vaso pequeño se destinará a aquagym y waterpolo.

AULA FORMATIVA

Charlas. Una de ellas versará sobre nutrición y hábitos de vida saludables.

GIMNASIO

Clase de movilidad. El programa contempla una clase de movilidad articular.

PUNTO DE CONTROL MÉDICO

Chequeo básico. Tras el éxito cosechado en Valladolid, donde hubo colas, se reforzará este chequeo, que busca concienciar sobre prevención y salud.

Primera jornada de exámenes del selectivo

C. B. PONTEVEDRA / LA VOZ

La selectividad 2016 arrancó ayer en Pontevedra sin incidencias reseñables en sus tres sedes. Entre los 1.078 alumnos que afrontan las PAU en la ciudad, están tres estudiantes de los 64 que presentaron el IES Torrente Ballester. Lucía Dios, Adrián García y Adriana Ferrín fueron de los primeros en completar el examen de Lengua Castellana y Literatura, que abrió la jornada matinal. Lucía eligió la opción B, y sus compañeros la A. Salieron bastante satisfechos y dejaron atrás los nervios iniciales. Contaron con el apoyo de la profesora María Jesús Martínez, que confesó a La Voz que ella hizo la primera selectividad hace 41 años.



Lucía, Adrián y Adriana, ayer, tras el primer examen del selectivo. c.b.

El Colegio de Médicos alerta de la rotación de facultativos y la masificación de las consultas

C. B. PONTEVEDRA / LA VOZ

El Colegio Oficial de Médicos de Pontevedra expresó ayer su preocupación por el deterioro que a su entender viene sufriendo la Atención Primaria. La entidad que preside Luis Campos Villarino achacó esa situación a las restricciones presupuestarias y a la supresión de las gerencias.

Entre los problemas «acuciantes» que arrastra la Atención Primaria, el Colegio cita una excesiva rotación de facultativos y la masificación de las consultas en los centros de salud de la provincia. La falta de reconocimiento del desarrollo profesional vía carrera y la ne-

cesidad de establecer un catálogo uniforme de acceso a pruebas complementarias entre las diferentes EOXI son otros aspectos que expone como negativos.

La entidad recordó que el año pasado la Administración gallega accedió a crear varias mesas de trabajo para buscar alternativas. Pero lamentó que tras las primeras reuniones, los problemas de la Atención Primaria sigan estando encima de la mesa «sin que hasta el momento se haya mostrado voluntad de avanzar en la búsqueda de soluciones, ya que ello precisa de dotaciones presupuestarias específicas», subrayó.