Pontesán, la feria de la salud

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El último fin de semana de septiembre tuvo lugar la celebración de Pontesán, la feria de la salud y el bienestar. Se trata de un evento que se celebra anualmente en Pontevedra para fomentar la promoción de la salud entre la población de todas las edades. Habitualmente suelen participar más de 40 empresas y entidades relacionadas con la salud física y mental de nuestro entorno. En la programación de este año se han incluido charlas y ponencias como *La importancia del sueño* o *Adicciones digitales y redes sociales*, entre otras. Además, se han organizado diversas casetas para abordar distintas temáticas. ***La Red Gallega de Promoción de la Salud (REGAPS)*** participó en la organización de los mismos.

Uno de ellos se ha trabajado en cuestiones relacionadas con la educación para la salud e incluyó materiales como folletos para informar sobre la importancia de la vacunación, prevención del consumo de tabaco, precauciones frente a las ITS e información acerca de la accesibilidad a las pruebas rápidas. De igual modo, se han facilitado materiales con información de interés para tener en cuenta a la hora de planificar un viaje, como las recomendaciones para elaborar una caja de primeros auxilios, las medidas necesarias para prevenir enfermedades transmitidas por vectores y un compendio de consejos en relación al consumo de alimentos y bebidas durante el viaje. Allí también se entregaron materiales para promover una alimentación saludable a través de los folletos *Cóidate, escoge salud* y maquetas de la pirámide alimentaria.

A su vez, se incluyeron diversas infografías de la rueda de ejercicios que incluye el programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas. Por otro lado, la ***REGAPS*** también participó en la caseta de Sanidade Mediaverso. Del mismo modo que en otras ocasiones, se ofreció información acerca de la plataforma, se mostraron las

aplicaciones y las herramientas incluidas en la misma y se diseñó un espacio para poder probar las lentes de realidad virtual con la aplicación *En Movimiento*, una nueva herramienta que permite realizar entrenamientos con ejercicios multicomponente guiados con el fin de prevenir la fragilidad en personas mayores. *En Movimiento cuenta* con 3 niveles de dificultad para adaptarse al nivel de autonomía de las personas, incluso a personas en sillas de ruedas.

Además, lo interesante de esta experiencia es que cada ejercicio es diferente y para superarlos es necesario interactuar con diferentes elementos tocando o esquivando diferentes obstáculos. La aplicación cuenta con las siguientes funcionalidades:

1. Tres niveles de dificultad en función de la capacidad funcional: sin limitación, con limitación leve o con limitación.

2. Experiencia completa locutada y subtitulada.

3. Diferentes duraciones de adestramiento (a elegir entre 5, 15 y 25 minutos).

4. Ejercicios de calentamiento y enfriamiento.

5. Ejercicios orientados a trabajar distintas partes del cuerpo.

En Movimiento pretende trasladar la transmisión, práctica y formación sobre los ejercicios para poder realizarlos a posteriori.

Resulta necesario promover iniciativas como Pontesán, ya que este encuentro está dirigido a todos los públicos y supone una excelente ocasión para poner en marcha este tipo proyectos cuyo objetivo es promover hábitos saludables y poner en marcha estrategias de educación para la salud.

