Pontesán, a feira da saúde

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Imaxe Pontesán, a feira da saúde

A última fin de semana de setembro tivo lugar a celebración de Pontesán, a feira da saúde e o benestar. Trátase dun evento que se celebra anualmente en Pontevedra para fomentar a promoción da saúde entre a poboación de todas as idades. Habitualmente adoitan participar máis de 40 empresas e entidades relacionadas coa saúde física e mental da nosa contorna. Na programación deste ano incluíronse charlas e relatorios como *A importancia do sono* o u *Adiccións dixitais e redes sociais*, entre outras. Ademais, organizáronse diversas casetas para abordar distintas temáticas. ***A Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS)*** participou na organización dos mesmos.

Un deles centrouse en cuestións relacionadas coa educación para a saúde e incluíu materiais como folletos para informar sobre a importancia da vacinación, prevención do consumo de

tabaco, precaucións fronte ás ITS e información acerca da accesibilidade ás probas rápidas. De igual modo, facilitáronse materiais con información de interese para ter en conta á hora de planificar unha viaxe, como as recomendacións para elaborar unha caixa de primeiros auxilios, as medidas necesarias para previr enfermidades transmitidas por vectores e un compendio de consellos en relación ao consumo de alimentos e bebidas durante a viaxe. Alí tamén se entregaron materiais para promover unha alimentación saudable a través dos folletos *Cóidate, escolle saúde* e maquetas da pirámide alimentaria.

Á súa vez, incluíronse diversas infografías da roda de exercicios que inclúe o programa multicompoñente de exercicio físico para a prevención da fraxilidade e o risco de caídas. Por outra banda, a **REGAPS** tamén participou na caseta de Sanidade Mediaverso. Do mesmo xeito que noutras ocasións, ofreceuse información acerca da plataforma, mostráronse as aplicacións e as ferramentas incluídas na mesma e deseñouse un espazo para poder probar as lentes de realidade virtual coa aplicación *EnMovemento*, unha nova ferramenta que permite realizar adestramentos con exercicios multicompoñente guiados co fin de previr a fraxilidade en persoas maiores. *EnMovemento* conta con 3 niveis de dificultade para adaptarse ao nivel de autonomía das persoas, mesmo a persoas en cadeiras de rodas.

Ademais, o interesante desta experiencia é que cada exercicio é diferente e para superalos é necesario interactuar con diferentes elementos tocando ou esquivando diferentes obstáculos. A aplicación conta coas seguintes funcionalidades:

1. Tres niveis de dificultade en función da capacidade funcional: sen limitación, con limitación leve ou con limitación.
2. Experiencia completa locutada e subtitulada
3. Diferentes duracións de adestramento (a elixir entre 5, 15 y 25 minutos).
4. Exercicios de quecemento e volta á calma.
5. Exercicios orientados a traballar distintas partes do corpo.

EnMovemento pretende trasladar a transmisión, práctica e formación sobre os exercicios para poder realizalos a posteriori.

Resulta preciso promover iniciativas como Pontesán, xa que este encontro está dirixido a todos os públicos e supón unha excelente ocasión para poñer en marcha este tipo proxectos cuxo obxectivo é promover hábitos saudables e poñer en marcha estratexias de educación para a saúde.

Imaxe corazón, pontesán