

# Guerra a las caídas y a la soledad

Centros de mayores y de salud se alían para luchar contra «la segunda causa de muerte no natural en personas mayores» con ejercicios adaptados

PEPA GARCÍA

MURCIA. La realidad pone los pelos de punta. «Es la segunda causa de muerte no natural en personas mayores», asegura Carmelo, enfermero de Geriátrica en La Arrixaca, que define las caídas, «la mayoría en el domicilio», como «un problema de salud pública; nos preocupa muchísimo». Además, es «el principal motivo de ingreso entre la población mayor», apuntan Toñi Montoya e Isabel García, enfermeras del centro de salud Infante que dirigen las sesiones en el centro de mayores del barrio y que cifran en un 35% la reducción del riesgo de caídas de esta iniciativa. «Es bastante eficaz».

Precisamente estos datos llevaron a Salud a implantar el programa Otago, que ha ido extendiendo sus redes por la Región gracias al trabajo conjunto de enfermeras de Atención Primaria y centros de mayores. «Son ejercicios enfocados a mejorar



Asistentes a las clases de gimnasia para prevenir caídas en el centro de mayores del Infante. JAVIER CARRIÓN / AGM

la fuerza en piernas y tronco y el equilibrio», explican Toñi e Isabel. Además, contribuyen a reducir inseguridad y miedo en los mayores de 65 que los practican. Y sobre todo, destacan los sanitarios, se han convertido en un salvavidas frente a la soledad, ya que «les hace salir de sus casas, cuando a veces no encuentran motivos».

La clase empieza. Como si fuera una coreografía, la inician con estiramientos, siguen con ejercicios de equilibrio y sentadillas

para aumentar la fuerza. «Son 12 sesiones, cinco presenciales, y un seguimiento individualizado» para ver cómo van y si practican en sus domicilios la rutina, detalla Toñi. Pero las participantes, la mayoría mujeres, van más allá. «Cuando llego a casa lo hago con mi compañero, que tiene 10 años más y peor movilidad», apunta Conchita López, de 71 años, a la que animaron a acercarse al centro sus hijos: «Separarme fue un golpe grande y no tenía ganas de salir

de casa. Pero vine al Centro de Mayores del Infante y aquí me quedé. Hay muy buen ambiente, buenas compañeras».

Las participantes de hoy, solo un hombre, están encantadas. Han encontrado en el Centro Social de Mayores del Infante, reabierto hace tres años por la actual junta directiva que preside Manuel Sánchez, un antidoto a la soledad y un aliciente para mejorar su hábitos. «Estamos enfocados en ofrecer servicios para que los más de 200 usua-

## ASÍ LO VIVEN

Visitación Mera 73 años

«Esto es muy bueno, se socializa, ves que no eres la única. Recibo más que doy»



Eulalia Navarro 75 años

«Tuve varias caídas al salir de la bañera y al limpiar la cocina. Ahora voy mejorando»



Conchita López 71 años

«Nos viene muy bien, sobre todo a mi compañero: lleva una prótesis y tiene movilidad reducida»



rios lleven una vida más saludable y evitar su soledad. Tenemos: peluquería, cantina con menús, taichí, memoria, caminatas, baile y lotería familiar», detalla Manuel. Lo celebra Visi (73 años), que pasó buena parte de su vida «cuidando a un familiar y, cuando murió, pensé que mi vida se había terminado». Ahora ha dado un giro, ha hecho buenas amigas y comparte largas caminatas –«hago 30.000 pasos al día»– y paseos en bici. Presume feliz.

CIRCUITO  
**neocine**

**SEMANA DEL VIERNES 30 DE MAYO  
AL JUEVES 5 DE JUNIO DE 2025**

**MURCIA  
MOLINA DE SEGURA**

	THADER 14 salas	MYRTEA 10 salas	VEGA PLAZA 7 salas
<p><b>VIERNES 30: ABRAHAM MARTÍN (Monólogo)</b> 21:00. Pendiente de calificación.</p> <p><b>NADIA Y RAQUEL SASTRE (Monólogo)</b> 22:45. Pendiente de calificación.</p> <p><b>SÁBADO 31: J-HOPE TOUR HOPE ON THE STAGE (Concierto)</b> 13:00. Pendiente de calificación.</p> <p><b>LILO Y STICH (Sala Kids)</b> 16:00, 18:25, 20:50. Apta para todos los públicos y especialmente recomendada para la infancia.</p> <p><b>LILO Y STICH</b> Viernes, Domingo, Lunes: 16:05, 17:00, 17:30, 18:15, 19:15, 19:45, 20:25, 21:30, 22:00, 22:35. Sábado, Martes, Miércoles, Jueves: 16:05, 17:00, 17:20, 18:15, 19:15, 19:30, 20:25, 21:30, 21:45, 22:35. Apta para todos los públicos.</p> <p><b>LA TRAMA FENICIA</b> Viernes, Sábado: 18:30, 18:30, 20:30, 22:30. Domingo a Jueves: 18:15, 20:15, 22:15. No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>BLINDADO</b> 16:15, 18:15, 20:15, 22:15. No recomendada menores de 16 años.</p> <p><b>ALMAS MARCADAS. RULE + SHAW</b> 16:00, 18:00. Pendiente de calificación.</p> <p><b>PEPPA: LA LLEGADA DEL BEBÉ</b> 16:00, 18:15. Pendiente de calificación.</p> <p><b>LAS CUATRO FANTÁSTICAS</b> 16:00, 21:15. No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>BALLERINA</b> Miércoles: 20:00. Pendiente de calificación.</p> <p><b>DOÑANA, DONDE EL AGUA ES SAGRADA</b> 20:00. Apta para todos los públicos.</p> <p><b>EL JOCKEY</b> 22:00. No recomendada menores de 16 años.</p> <p><b>MISIÓN: IMPOSIBLE. SENTENCIA FINAL</b> 16:00, 17:15, 18:00, 19:10, 20:20, 22:20. No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>DESTINO FINAL: LAZOS DE SANGRE</b> 16:00, 18:10, 20:20, 22:30. No recomendada menores de 16 años.</p> <p><b>THUNDERBOLTS*</b> 18:00, 19:35, 22:00. No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>UNTIL DAWN</b> 20:00, 22:00. Domingo a Jueves: 16:15, 20:00, 22:00. N.R.M. de 16 años.</p> <p><b>LOS PECADORES</b> 20:00. Viernes, Miércoles: No hay sesión. No recomendada menores de 16 años.</p> <p><b>EL CASOPLÓN</b> 16:30, 18:20. Apta para todos los públicos.</p> <p><b>UN FUNERAL DE LOCOS</b> 16:30, 21:45. No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>AMATEUR</b> 22:35. Viernes: No hay sesión. No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>UNA PELÍCULA DE MINECRAFT</b> 16:00, 18:00. No recomendada menores de 7 años.</p>	<p><b>LILO Y STICH</b> 16:00, 16:30, 17:00, 17:25, 18:10, 18:35, 19:10, 19:40, 20:20, 20:40, 21:20, 22:00, 22:30.</p> <p>Apta para todos los públicos y especialmente recomendada para la infancia.</p> <p><b>MISIÓN: IMPOSIBLE. SENTENCIA FINAL</b> 16:00, 17:15, 19:15, 20:30, 22:30.</p> <p>No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>BLINDADO</b> 16:15, 18:15, 20:15, 22:15.</p> <p>No recomendada menores de 16 años.</p> <p><b>LAS CUATRO FANTÁSTICAS</b> 16:00, 22:00.</p> <p>Miércoles: 16:00.</p> <p>No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>BALLERINA</b> Miércoles: 20:00.</p> <p>Pendiente de calificación.</p> <p><b>ÉRASE UNA VEZ MI MADRE</b> 16:00, 18:00, 20:20, 22:20.</p> <p>No recomendada menores de 7 años.</p> <p><b>PEPPA: LA LLEGADA DEL BEBÉ</b> 16:00.</p> <p>Pendiente de calificación.</p> <p><b>DESTINO FINAL: LAZOS DE SANGRE</b> 16:00, 18:10, 20:20, 22:50.</p> <p>No recomendada menores de 16 años.</p> <p><b>THUNDERBOLTS*</b> 18:00, 22:20.</p> <p>No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>EL CONTABLE 2</b> 22:40.</p> <p>No recomendada menores de 16 años.</p>	<p><b>LILO Y STICH</b> Sábado: 16:00, 16:45, 18:00, 19:00, 20:15, 21:15, 22:30. Domingo: 16:00, 16:45, 18:00, 19:00, 20:15. Lunes a Jueves: 18:00, 19:00, 20:15, 21:15, 22:30. Apta para todos los públicos y especialmente recomendada para la infancia.</p> <p><b>MISIÓN: IMPOSIBLE. SENTENCIA MORTAL</b> Sábado: 16:00, 18:00, 19:15, 21:15, 22:30. Domingo: 16:00, 18:00, 19:15. Lunes a Jueves: 18:00, 19:15, 21:15, 22:30. No recomendada menores de 7 años.</p> <p><b>BLINDADO</b> Sábado: 16:15, 18:15, 20:15, 22:15. Domingo: 16:15, 18:15, 20:15. Lunes a Jueves: 18:15, 20:15, 22:15. No recomendada menores de 16 años.</p> <p><b>LAS CUATRO FANTÁSTICAS</b> Sábado, Domingo: 16:00, 20:35. Miércoles: No hay sesión. Sesiones: 20:35. No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>ALMAS MARCADAS. RULE + SHAW</b> Sábado, Domingo: 16:25, 18:30. Sesiones: 18:30. Pendiente de calificación.</p> <p><b>BALLERINA</b> Miércoles: 20:35. Pendiente de calificación.</p> <p><b>DESTINO FINAL: LAZOS DE SANGRE</b> Sábado: 16:15, 18:20, 20:30, 22:40. Domingo: 16:15, 18:20, 20:30. Lunes a Jueves: 18:20, 20:30, 22:40. No recomendada menores de 16 años.</p> <p><b>THUNDERBOLTS*</b> 22:30. Domingo: No hay sesión. No recomendada menores de 7 años.</p>	
			<p><b>CENTROFAMA 2 salas</b></p> <p><b>LILO Y STICH</b> 17:15, 19:30. Viernes: 17:15, 19:30, 21:45. Lunes, Jueves: 17:15. Apta para todos los públicos y especialmente recomendada para la infancia.</p> <p><b>ÉRASE UNA VEZ MI MADRE</b> 17:15, 21:45. Viernes: 17:15. Lunes, Jueves: No hay sesión. No recomendada menores de 7 años.</p> <p><b>LA TRAMA FENICIA</b> 19:30, 21:45. Viernes: No hay sesión. No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>LUNES 02 DE JUNIO: ÉRASE UNA VEZ MI MADRE (VOSE)</b> 17:30, 19:30, 21:45. No recomendada menores de 7 años.</p> <p><b>JUEVES 05 DE JUNIO: LA TRAMA FENICIA (VOSE)</b> 17:30, 19:35, 21:45. No recomendada menores de 12 años.</p> <p><b>TOSCA (Ópera Grabada)</b> 20:00. Pendiente de calificación.</p>

LA EMPRESA NO SE HACE RESPONSABLE DE CUALQUIER CAMBIO PRODUCIDO POR CAUSAS AJENAS A SU VOLUNTAD