

Charla gratuita sobre audición y actividades físicas para adultos mayores en San Rafael

14/05/2026



Este viernes 15 de mayo se desarrollará en San Rafael una charla gratuita vinculada a la salud auditiva y los problemas de hipoacusia, destinada especialmente a adultos mayores, aunque abierta a toda la comunidad. La actividad es organizada con el acompañamiento de la Fundación Proseguir y se llevará a cabo a las 18:30 horas en Avenida Roca 2520. La iniciativa fue presentada por la **profesora de Educación Física e hipoacúsica, Ana María Bustos**, quien explicó en diálogo con **FM Vos (94.5)** y **Diario San Rafael** que la propuesta surge a partir del trabajo que realizan con adultos mayores en actividades físicas y de la necesidad de abordar otras problemáticas relacionadas con el envejecimiento.

La disertación estará a cargo de la licenciada Luciana Merenda

y abordará temas relacionados con la audición, el envejecimiento y el impacto cognitivo de escuchar menos. **«Va a disertar sobre cómo escuchamos y por qué vienen los problemas con la edad, qué significa eso para el cerebro de la persona que escucha menos»**, indicó Bustos.

La profesora remarcó que la pérdida auditiva no solo afecta la comunicación diaria, sino también la interacción con la tecnología vigente. Durante la entrevista, relató su propia experiencia con la hipoacusia, la cual surgió hace 10 años tras una situación de estrés postraumático. «Yo con medicación y con los audífonos tecnológicos actuales funciono perfecto y la vida continúa», afirmó, subrayando que la tecnología actual ofrece dispositivos pequeños y eficientes con cobertura de obras sociales y PAMI.

Actividad física adaptada

Por otra parte, Bustos se refirió a las clases gratuitas de actividad física adaptada que dicta los martes y jueves de 15 a 16 horas en el mismo edificio de Avenida Roca 2520. Las clases se adaptan según las capacidades de cada grupo etario, con ejercicios específicos para fortalecer el equilibrio y evitar caídas mediante el uso de apoyos como sillas.

«El adulto mayor que no se ha podido movilizar se puede mejorar», aseguró la docente. Explicó que muchos problemas de movilidad derivan del sedentarismo o malas posturas previas, y que es fundamental recuperar la masa muscular para mantener la autonomía.



La iniciativa fue presentada por la **profesora de Educación Física e hipoacúsica, Ana María Bustos**
Integración social y propósito

Frente al crecimiento de la expectativa de vida, Bustos consideró fundamental la integración social. **«El adulto mayor no tiene que estar dentro de su casa sentado mirando un programa de televisión»**, advirtió, cuestionando la tendencia familiar de pedirles que se queden quietos por temor a accidentes.

«No es un descartable, el adulto mayor tiene vida y tiene propósitos», afirmó. En ese sentido, adelantó que además de las actividades físicas, trabajan en propuestas recreativas como el ensayo de un pericón patrio para el 25 de Mayo. Los interesados en participar de las charlas o las clases pueden comunicarse al teléfono 260 4297777.