Raíces que se celebran: Ca'n Granada vive el Día de les Illes Balears con música y baile tradicional

La jornada festiva se convirtió en una oportunidad para reforzar vínculos y seguir cultivando la vida social ● La propuesta tuvo como objetivo fomentar un estilo de vida activo y saludable a través de la cultura popular

REDACCIÓN
Palma

En Ca'n Granada las tradiciones no solo se recuerdan: se viven. Con motivo del Día de les Illes Balears, los residentes participaron en una jornada especial en el Bioparque, donde la música y el baile tradicional se convirtieron en protagonistas de una experiencia compartida llena de energía y emoción. La actuación del grupo Calabruix puso ritmo a una mañana en la que el *ball de bot* despertó sonrisas, recuerdos y ganas de moverse.

La propuesta, enmarcada dentro de las actividades del centro, buscaba fomentar un estilo de vida activo y saludable a través de la cultura popular. «La música tiene algo especial: nos conecta con lo que hemos vivido y nos anima a seguir participando», comentaban algunos residentes tras sumarse al ambiente festivo, acompañando con palmas e incluso animándose a bailar.

El entorno del Bioparque, al aire libre, contribuyó a reforzar esa sensación de bienestar. Compartir la jornada fuera de la residencia, en contacto con el entorno y

El grupo Calabruix durante su actuación. | Ca'n Granada

en compañía, favorece tanto la actividad física como el estado de ánimo. «Son momentos que se disfrutan mucho, porque sales de la rutina y te sientes parte de algo», explicaban.

Más allá del espectáculo, la celebración del Día de les Illes Balears se convirtió en una oportunidad para reforzar vínculos y seguir cultivando la vida social. En Ca'n Granada este tipo de iniciativas forman parte de una filosofía que entiende el envejecimiento como una etapa activa, en la que la cultura, el movimiento y la convivencia son esenciales para el bienestar diario.

Estancias permanentes

El complejo Ca'n Granada está compuesto por 51 apartamentos independientes, en los que cada vecino tiene a su disposición un amplio conjunto de servicios, espacios y actividades a la carta (servicio de control médico y enfermería, comedor y room-service, actividades dirigidas -canto, baile, pilates, yoga, entrenamiento de memoria...-), para que pueda escoger aquel estilo de vida que encaje a la perfección con sus inquietudes y necesidades.

Estancias de recuperación

Ca'n Granada es el primer centro privado especializado en alojamiento con servicios sanitarios, destinados a la recuperación en periodos de convalecencia.

Dispone de programas especiales y a medida para que, mientras se disfruta de un alojamiento con todos los servicios, sean realizados aquellos cuidados y los oportunos tratamientos sanitarios para una mejor y más confortable recuperación.

Más información
www.cangranada.com
Camí dels Reis, 308
+34 971 902 202
info@cangranada.com

El pie necesita respeto: por qué la podología es clave para la salud diaria

Rebeca Saludes, podóloga del Hospital Parque Llevant, explica cómo influyen el clima, el calzado y los hábitos cotidianos

REDACCIÓN
Palma

Los pies soportan el peso del cuerpo, nos acompañan durante miles de pasos cada día y participan en el equilibrio de todo el sistema musculoesquelético. Sin embargo, siguen siendo una de las partes del cuerpo más olvidadas en materia de salud. La podóloga Rebeca Saludes, que pasa consulta en el Hospital Parque Llevant de Porto Cristo y en la Policlínica Parque Llevant de Felanitx, observa esta realidad a diario en su consulta. «El pie necesita respeto», afirma. «Hay que cuidarlos porque son los que tenemos para toda la vida».

El entorno en el que vivimos influye en la salud de la piel y de las uñas. En Mallorca, el clima cálido y húmedo puede favorecer ciertos problemas podológicos. «La combinación de calor, humedad mantenida y oclusión genera una maceración de la piel del pie», explica. Esta situación favorece la proliferación de hongos y otras infecciones cutáneas.

Con la llegada del buen tiempo, muchas personas pasan del zapato cerrado a sandalias. Este cambio suele coincidir con un aumento de visitas a centros de estética para arreglar las uñas antes del verano. Sin embargo, la podóloga recuerda que la salud del pie va mucho más allá de la estética. «Una pedicura no sustituye una valoración podológica», señala. Por ello, recomienda acudir al especialista entre dos y tres veces al año para realizar una revisión completa.

Entre los cuidados básicos, uno de los más importantes es el secado adecuado de los pies, y en concreto entre los dedos, después de la ducha o de pasar tiempo en la playa o piscina. La humedad acumulada entre los dedos favorece la maceración cutánea y aumenta el riesgo de infecciones. Esto es especialmente importante en personas mayores, que a veces tienen dificultades para agacharse o separar adecuadamente los dedos debido a la rigidez articular. En estos casos, una solución sencilla puede ser utilizar un secador de pelo con aire templado.

El problema se acentúa en personas con

Rebeca Saludes, podóloga. | Hospital Llevant

sudoración excesiva en los pies. En estos casos, la podóloga recomienda cambiar los calcetines varias veces al día y alternar el calzado para permitir su correcta aireación. El consejo también es útil para quienes pasan muchas horas de pie en el trabajo.

Si hay un factor que influye decisivamente en los problemas podológicos es el calzado. «Muchos problemas del pie empiezan con el zapato», resume Rebeca Saludes. El zapato adecuado debe proporcionar estabilidad en el talón y buen ajuste en el empeine y los dedos, contar con una suela antideslizante y una ligera elevación del talón. La horma debe respetar la forma natural del antepié y la puntera permitir que los dedos se muevan con libertad. La suela, además, ha de ser flexible en la zona del antepié, donde se produce el impulso al caminar, y más firme en el talón para aportar estabilidad.

Un calzado inadecuado puede desencadenar metatarsalgia, dolor en la parte delantera del pie provocado a menudo por hormas estrechas. También puede aparecer talalgia, dolor en el talón relacionado con suelas demasiado blandas. Otro problema común son las uñas encarnadas, debido a punteras que comprimen los dedos.

El papel del pie no se limita a sostener el peso del cuerpo. Cada paso genera fuerzas que se transmiten desde el suelo hacia arriba, conocidas como fuerzas de reacción del suelo, que afectan a pies, rodillas, caderas y columna de forma distinta según la fase de la marcha. Por eso, alteraciones en el pie pueden provocar sobrecarga y dolor en otras articulaciones. En estos casos, las plantillas personalizadas, tras una valoración biomecánica individual, pueden ayudar a corregir o compensar alteraciones funcionales.

En la salud, la continuidad del cuidado es fundamental. «No se trata de acudir solo cuando aparece un problema», explica la especialista. «El seguimiento regular permite conocer bien al paciente, comprender sus hábitos y valorar cómo responden los tratamientos a lo largo del tiempo».

Más información
Hospital Parque Llevant
Carrer de l'Escamarlà, 6 - 07680 Porto Cristo
tel. 971 822 400

Policlínica Parque Llevant Felanitx
asseig de n'Ernest Mestre, 36 - 07200 Felanitx
tel. 971 58 22 33