



Foto de familia de los técnicos junto con uno de los grupos que acuden a Safys. FOTOS: JOSÉ SIMAL

## El Servicio de Actividad Física y Salud del Grupo cumple 15 años a pleno rendimiento

Safys comenzó en 2008 con 40 usuarios y ahora suma 1.566 y tiene seis secciones. El programa, advierten, «no es solo para la tercera edad»

EVA HERNÁNDEZ

GIJÓN. Entre semana pasan al día más de 200 usuarios por el Servicio de Actividad Física y Salud (Safys) dentro del Grupo Covadonga. El programa, que empezó con 40 alumnos en octubre de 2008, y que cuenta actualmente con 1.566 usuarios, celebra sus 15 años de trayectoria. La actividad surgió por la necesidad de dirigir los entrenamientos de los gimnasios. «Hace 15 años era de uso libre y no había ninguna estructura», explica su coordinador, Javier Muñiz. Sobre todo, está enfocado a la mejora de la salud de las personas mediante el ejercicio físico,

bajo un asesoramiento tanto de los licenciados en la actividad física y deporte como de los servicios técnicos.

Se trata, principalmente, de un ejercicio muy basado en el trabajo de fuerza. Esta es la base para mejorar el rendimiento en algún deporte, la salud y de cara a que se sea menos proclive a lesionarse. Y con ello quieren romper un estigma: «No es solo para personas de la tercera edad», sino que está dirigido a todos los públicos. «A nivel social y de club hay algo de estigma con ello, pero el objetivo es mejorar la calidad de vida bien por limitación, lesión, dolor o simplemente mantenimiento».

El primer paso al acceder es pasar un examen médico. Tras ello, se hace una entrevista con la persona para evaluar los informes médicos y el objetivo personal para que se pueda empezar el trabajo.

Hay seis secciones a elegir dentro de Safys: general, espalda sana,

Safys en el agua, spa, embarazo y postparto y Safys al aire libre. Esta última es una de las modalidades que quieren potenciar, «queremos promover también las instalaciones exteriores porque dentro nos quedamos sin espacios», explica Muñiz. Entre las seis variedades, «el trabajo es muy homogéneo en general, la base es la misma para todo el mundo: hacer que la gente sea más ágil y más móvil», resalta Carlos Saralegui, técnico del programa. Aunque dentro de esto hay matices, «en cada una se le da un toque, por ejemplo, en espalda sana, hay más ejercicios vinculados a la lumbar, la cervical...», señala.

### Empatía y confianza

Estas sesiones son muy personalizadas. Hay una ratio de cinco personas por técnico y cada uno de los usuarios tiene una planificación personalizada. Cada cuatro semanas, estas rutinas personales se va cambiando para «no entrar en la monotonía» y «ver así también la evaluación de la persona en cuestión», dice Saralegui.

Dentro de esta personalización, marca de identidad del programa, «se acaba creando un vínculo», subraya Muñiz. «El trabajo que hacemos genera mucha empatía y mucha confianza porque, al fin y al cabo, que te mejore la calidad de vida genera un 'feedback' muy positivo». Sobre ello, «debemos transmitir mucha confianza porque la gente que llega con lesiones muchas veces viene con miedo», añade.

Lo que más les enorgullece es que «cumplimos los objetivos de las personas y estamos muy satisfechos por ello».



Javier Muñiz ayuda a una usuaria a realizar un ejercicio.

### PUBLIRREPORTAJE



Guillermo S. Muñiza junto a Jesús Álvarez en Opticalia Muñiza.

Opticalia Muñiza presenta su nueva campaña de la mano de Jesús Álvarez, embajador de audiocalia

## ESCUCHAR, SENTIR Y ESTAR CONECTADOS

GIJÓN

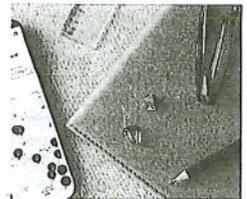
A.G. Escuchar, sentir y estar conectados. Tres valores asociados hoy en día a la audiología sobre los que se sustenta la nueva campaña que hoy presenta Opticalia Muñiza de la mano de Jesús Álvarez, embajador de audiocalia y uno de los rostros más conocidos de nuestro país. Una vez más, el conocido periodista, leyenda de Televisión Española, a la que estuvo ligado 47 años, vuelve a poner su imagen para concienciar sobre el cuidado de la salud auditiva y dar apoyo a la comunidad de personas con problemas de audición.

Nuestros oídos son órganos fundamentales para poder llevar una vida natural y saludable, sin perder ningún sonido por el camino. Por ello desde Opticalia Muñiza, centro óptico y auditivo de referencia en La Calzada, quieren recalcar la importancia de realizar revisiones auditivas de forma anual o si notamos cambios en nuestra audición, ya que cuanto antes detectemos el problema auditivo más fácil será solucionarlo. Y es que lo que puede comenzar como una leve pérdida de audición, con el tiempo, puede derivar en un deterioro permanente de nuestra capacidad auditiva.

**Tu audifono desde 50 euros al mes**

Dirigido por Guillermo Suárez

Tu audifono desde 50 €/mes



AUDIOCALIA  
SERVICIOS AUDITIVOS

Nueva campaña.

Muñiza, Óptico-optometrista y Técnico Superior en Audiología Protésica y, Opticalia Muñiza ofrece estudios de audición y audiometrías gratuitas. Con unas instalaciones adaptadas, cuentan con todas las tecnologías necesarias para el diagnóstico de la pérdida auditiva, medir la audición y asesorarte con el audifono más conveniente. Además, con motivo de la citada campaña se pueden disfrutar de promociones especiales. Entre ellas destaca las facilidades de financiación, ofreciendo al cliente la posibilidad de pagar a plazos su nuevo audifono desde 50 euros al mes. Infórmate sin compromiso.

RELEVANT

**OPTICALIA®**

MUÑIZA

Óptica y Centro Auditivo

www.opticaliamuñiza.com

Avda. Argentina,  
48 (La Calzada)  
TEL. 985 31 61 39