

A SU SERVICIO

Nuestra Sociedad

Casino de Madrid: la salud es lo importante

Gimnasio, piscina, sauna, baño turco, enfermería y masajes; todo ello componen el Área de Salud del Casino de Madrid. Está situada en la planta sótano y al frente de la misma hay casi una veintena de personas, -entre profesionales de la sanidad y la actividad física, mantenimiento y servicios-. Es una oportunidad de oro para cuidar nuestro cuerpo, el compañero que estará con nosotros toda la vida. Sólo tenemos uno, y se merece que le dediquemos unos cuantos minutos al día. Además, es muy agradecido; recibe con alegría los cuidados de hoy, y los resultados, los veremos a corto y largo plazo.



Más de medio millar de socios disfrutan con asiduidad del área de salud del Casino de Madrid, pero todavía hay muchos que no lo hacen. En estas páginas, le daremos razones y opciones, para que se unan al club. Y para animarle, ¿quién mejor para

hacerlo, que los propios profesionales que están al frente de cada servicio?

horas de mediodía para contrarrestar, precisamente, los efectos que estamos mencionando. Son ya habituales. Llegan, saludan, sonríen y se dirigen a sus máquinas para realizar los programas que ya tienen asignados. A veces surgen dudas y entonces, cuando eso ocurre, siempre pueden contar con el asesoramiento de Mónica, Mara, Niño, Geno ó Jaime, en función de la hora que sea, de lunes a viernes; o Fernando y Andrés, si es fin de semana.

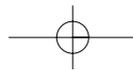


La Zona Deportiva ofrece la posibilidad de hacer ejercicio físico, tanto en gimnasio como en piscina”, explica Mónica; “proponemos programas de actividad, casi siempre encaminados a la salud”. Por el tipo de vida que llevamos cada vez son más frecuentes las enfermedades hipocinéticas, que surgen por la falta de actividad física. A ello contribuyen los trabajos sedentarios, los malos hábitos posturales, o las nuevas formas de ocio que se centran en ver cine, televisión o videojuegos. Esto aumenta tanto los riesgos de sufrir enfermedades metabólicas, como los factores de riesgo cardiovascular (diabetes, hipertensión, colesterol, sobrepeso, tabaquismo...) Mientras hablamos, llega un grupo de jóvenes que, según nos cuentan, trabajan el centro de Madrid, cerca del Casino. Es lunes, y aprovechan las

Si usted llega por primera vez, debe saber que hay un protocolo en el que se analizará su situación y tendrá un programa específico, en función de los objetivos que se plantee y teniendo en cuenta diferentes parámetros, como el estado de salud inicial, la condición biológica, las características físicas, las patologías anteriores o actuales... En base a todos los datos aportados (incluido el historial médico, si lo posee), tendrá un programa diferente. Son siempre personalizados.

Justo, en este momento, sale una joven socia muy contenta: “Hoy es mi cuarto día y ya he notado los efectos. Ahora ya no espero el ascensor para subir un piso, y no me canso, que antes no lo hacía porque llegaba sofocada y con la lengua en los pies. La verdad es que estoy encantada. Terminó cansada pero feliz, porque soy yo la beneficiada y estoy fenomenal”, dice triunfal.

Pero no todos los casos son iguales. Ahora es una socia muy activa, también habitual de los viajes del Casino, la que se acerca con





un informe médico. “Me han diagnosticado una hernia discal. El quirófano siempre está ahí pero yo voy a ver si, con los ejercicios adecuados, puedo evitarlo o retrasarlo en lo posible”.

Para Geno, “uno de los objetivos más importantes y que intento inculcar a los socios, es que todos necesitamos, por lo menos, un rato al día para uno mismo, para descargar tensiones, estrés y preocupaciones, y el ejercicio es una de las mejores formas; además están la pérdida de peso, la tonificación, el mejorar el rendimiento, y la prevención de lesiones (tendinitis, lumbalgias, contracturas habituales por sobrecarga...)”.

El gimnasio consta de varias zonas; Jaime es quien nos lo explica: En primer lugar, el área cardiovascular, que está dotada de cintas, elípticas, remos, bicicletas estáticas... todos estos elementos para trabajar el conjunto del cuerpo. La constancia es muy importante porque es la base para lograr los objetivos planteados. Lo aconsejable es dos/tres veces por semana. Jaime nos dice que hay socios que vienen sólo cuando sus ocupaciones se lo permiten, pero también hay algunos que acuden al gimnasio “entre ¡cinco y siete veces por semana! lo que constituye una minoría, pero que existe”.

La siguiente área corresponde a la de tonificación, con aparatos, para trabajar músculos concretos o grupos musculares, piernas, pecho, hombros, espalda, bíceps... Y por último, el área de estiramientos, con colchonetas y espalderas, para estirar y relajar, lo que va a evitar posibles lesiones, agujetas, contracturas...

Y pasamos a la piscina. Con el mismo horario que el gimnasio, brinda también la oportunidad de trabajar el conjunto del cuerpo, pues el agua es siempre muy agradable y permite realizar ejercicios muy completos. Son diferentes opciones para satisfacer los gustos y preferencias, y siempre atendida por profesionales con los títulos y la formación que les capacitan para esta labor - Socorristas

y Primeros Auxilios-. Aquí están Belén, Hugo y Arantxa.

Otro servicio dentro del Área de Salud del Casino es el de Enfermería, que atiende desde hace un lustro, Javier Chico, que es Diplomado Universitario en Enfermería, (DUE), algo que con frecuencia se confunde con ATS, Ayudante Técnico Sanitario, una titulación que ya no se cursa desde hace bastantes años.

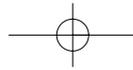
Entre los cometidos de Javier está el hacerse cargo de las urgencias que puedan surgir en el Casino, analizarlas y derivarlas en función de su estado. También aplica tratamientos, inyectables, vacunas, cura de heridas, toma de constantes vitales y su interpretación, y podología (no debemos olvidar el gran valor que supone la salud de los pies).

Destacamos además, el Servicio de Masajes. Para liberar tensiones, nada mejor que ponerse en las expertas manos de María José ó Javier Domingo. “La espalda es el saco donde vamos echando toda la tensión y es la reina, a la hora de los tratamientos. Lumbalgias, cervicalgias, ciáticas...”, nos explica María José. Ambos profesionales coinciden en que el tipo de vida que llevamos es, en gran medida, la causa de la proliferación de estas dolencias, “aunque cada persona tiene su punto débil, y es ahí donde concentra lo que le ocurre en el día a día”, precisa Javier. Otros aspectos coincidentes es que no suele haber una única causa de la lesión -salvo que sea realizando un deporte, una caída o algo fortuito.

Hay que subrayar que el dolor, es una señal de alarma que el organismo envía para decir que algo no va bien. “A veces ocurre que vienen socios comentando, “tengo un dolor aquí...pero es normal. Ya me he acostumbrado”. Yo siempre les digo que el dolor no es normal, y no hay necesidad de acostumbrarse a él. Hay que buscar qué lo provoca y eliminar las causas, o por lo menos mitigarlas en lo posible”, dice Javier. “Sentarse con la espalda recta. Apoyar bien los brazos para manejar el ratón y el ordenador, con la pantalla y el te-



La Zona Deportiva ofrece la posibilidad de hacer ejercicio físico, tanto en gimnasio como en piscina; por cierto, que ésta última tiene un sistema de cloración por sal.



A SU SERVICIO

Nuestra sociedad

Casino de Madrid: la salud...

CUADRO DE SERVICIOS Y HORARIOS

GIMNASIO

De lunes a sábados de 9 a 24 horas

Domínigos de 10 a 22 horas

Festivos de 10 a 15 horas

ENFERMERÍA

De Lunes a viernes 11 a 19 horas

PISCINA

De lunes a sábados de 9 a 22,30

Domínigos de 10 a 22,30

Festivos de 10 a 15 horas

MASAJES

De lunes a viernes de 9 a 14 de 16 a 21

PISCINA PARA BEBÉS

Sábados de 11 a 15 horas (Información de 13 a 14 horas)

clado a la altura adecuadas; no coger el teléfono con el hombro mientras se trabaja, evitar el estrés, adoptar una postura correcta a la hora de dormir... y también tener ante la vida una mirada positiva... todo esto que es tan fácil decir pero tan difícil lograr. Y es que el entorno marca el ritmo. Y la prueba está a cada paso. Es curioso observar, cómo a veces, que no tenemos prisa, -las menos, la verdad-, acabamos acelerando el paso, y nos preguntamos, pero yo, ¿por qué corro, si sólo he salido a dar un paseo? La respuesta, es, la inercia de la vida que nos empuja sin remedio. En estos casos, hay que parar y relajarse un poco. Y por supuesto, un masaje es una estupenda opción”.

Por su parte, a Javier “le encantan las lesiones, ¡entendámonos! ¡tratarlas, claro! Me gusta mucho ayudar y el trabajarlas y aliviarlas, proporciona una gran satisfacción”, comenta muy expresivo.

Llegados a este punto, sólo nos queda recordar que el Área de Salud, cuenta además, con saunas y baño turco, servicio de toallas y taquillas personales, todo ello pensado para cuidar el bienestar personal y, por supuesto, lo más importante, la Salud.

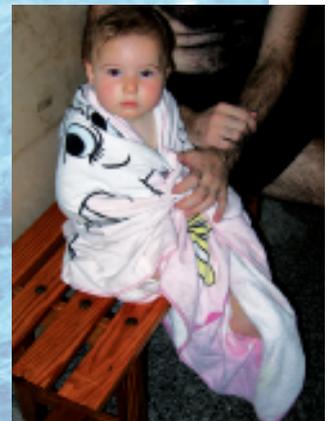
Y no queremos olvidarnos de las responsables del mantenimiento del Área de Salud: Nati, Ana y Emilia. Gracias a ellas, a su trabajo, todo está en “perfecto estado de revista”.

Los sábados, peques

La piscina del Casino sufre una transformación los sábados por la mañana. El agua se llena de cabecitas menudas, gorros y bañadores con alegres dibujos, manguitos y un sinfín de pelotas, churros y colchonetas de vivos colores. Es el turno para los más pequeños de la casa. Momentos que ofrecen unas vivencias tiernas y cálidas. La piscina se convierte en un lugar apacible lleno de risas, gorjeos, y palabras con lengua de trapo. Los protagonistas toman contacto con el agua desde muy bebés y el intercambio de gestos y afectos es algo muy difícil de describir. “claro, es que estas cosas hay que sentir las y experimentarlas”, dice una risueña madre mientras a su niño se le iluminan los ojos al mirarla mientras habla. “Esto está fenomenal, al estar cubierta nos permite a toda la familia disfrutarla en cualquier mes. Cuando tuvimos a la niña, la trajimos desde que tenía dos

meses y con el niño hemos hecho lo mismo. En nuestra familia la mañana del sábado es ya un ritual que no cambiamos por nada”. Con los cursos que imparte Arantxa, aprenden a nadar sin enterarse, entre juegos y achuchones. “Para los padres es algo que yo recomendaría a todo el mundo porque es una gozada”,

además, la natación estimula el desarrollo sicomotriz.



NUESTRO AGRADECIMIENTO A FERNANDO BALLESTEROS Y NACHO ESTEBAN, PAPÁS Y FOTÓGRAFOS IMPROVISADOS

