



## La Entrevista. **José Ramón Lete Lasa.**

Secretario xeral para o Deporte, Xunta de Galicia

### **¿Cómo está afectando la crisis demográfica del rural a la calidad de vida de la población y qué sectores son los más afectados?**

Galicia no es inmune a la generalizada problemática de la crisis demográfica en Europa. Como en otras de las sociedades de nuestro entorno europeo, la actual tendencia muestra un claro envejecimiento, se está produciendo una importante despoblación del rural y la merma de sectores como la agricultura y la ganadería, vitales para la economía gallega, se acrecienta año a año. La gente joven acude a zonas urbanas en busca de un futuro que no visualiza en el rural y nuestros mayores buscan soluciones en la ciudad para poder tener cerca las atenciones sociosanitarias que precisan y cubrir otras necesidades para la mejora de su calidad de vida.

### **¿Cuál es la respuesta que hace el Plan Galicia Saludable ante esta situación?**

Tal y como manifestó el presidente de la Xunta de Galicia el pasado 9 de septiembre en Bruselas en el VI Foro de la Cohesión: Promoción del desarrollo y el buen gobierno en las regiones y ciudades de la UE, "Galicia está haciendo una serie de propuestas para dinamizar el medio rural, para proponer una vida saludable y buscar crecimiento a través del empleo". Una de estas propuestas es el Plan Galicia Saludable, aprobado en el Parlamento de Galicia en diciembre de 2011 y que tiene como objetivo principal el fomento de la práctica regular de actividad física para el avance de la calidad de vida y de la salud de toda la ciudadanía. Se pretende favorecer un envejecimiento activo de la población, siendo conscientes de que por un lado tenemos que llegar a nuestros adultos y mayores para que en muchos casos reinicien hábitos de vida activa abandonados, y por otro lado, debemos trabajar con los centros educativos para inculcar desde la infancia hábitos de práctica de actividad física diaria que perduren, en estas nuevas generaciones, incluso en la vejez.

Si conseguimos estos objetivos de práctica de actividad física, estaremos dotando de una mayor autonomía personal a nuestros mayores, reduciendo la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, cuyos niveles actualmente son muy elevados, con el correspondiente coste sanitario que llevan consigo. La actividad física desarrollada de manera regular debe ser uno de los pilares básicos de las políticas de prevención de estas enfermedades en el siglo XXI. Hablamos siempre de una actividad física accesible a todos los ciudadanos, adaptada a las necesidades de cada uno y donde todo cuenta y todo suma, desde pasear, ir a hacer la compra o llevar a los nietos o hijos al centro educativo caminando.

Por otra parte, la práctica de actividad física regular lleva asociada una cohesión grupal, ya que es un medio para la socialización a través de actividades realizadas en grupo como caminar, correr, andar en bicicleta, la utilización consciente de los espacios urbanos (parques, paseos, equipamientos de parques saludables) para el avance de nuestra salud, etc. Especialmente en las zonas rurales, la práctica de actividad física puede facilitar la fijación de la población a través del desarrollo de iniciativas que creen puestos de trabajo (empresas de servicios de turismo activo, guías de senderismo y montaña, centros BTT, actividades físico-deportivas en las zonas de paso del Camino de Santiago, etc).