

Metodología para la rehabilitación de los adolescentes que padecen de asma bronquial.

Esteban Luis Fernández de Castro-Cedeño. Profesor instructor. IPVCP “Camilo Cienfuegos Gorriarán”.

Yunier Mariño-Aliaga. IPU “Batalla de Peralejo”

Lexy Lázaro Figueredo-Frutos. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

El ofrece los resultados de la investigación realizada, con los aspectos teóricos y prácticos para la elaboración de la metodología, relacionado desde un enfoque multidisciplinario en el proceso de rehabilitación de adolescentes. La elaboración de una metodología que facilite la rehabilitación de los adolescentes que padecen de asma bronquial desde la Cultura Física Terapéutica, combinando los Ejercicios Físicos Terapéuticos, la Acupuntura y el Masaje, fue el propósito de esta investigación, aspecto de gran interés para profesores e investigadores brindando una vía más en esta área investigativa.

Palabras clave: rehabilitación / adolescentes / asma bronquial.

Abstract:

He offers the results of the carried out investigation, with the theoretical and practical aspects for the elaboration of the methodology, related from an integral focus in the process of adolescents' rehabilitation. The elaboration of a methodology that facilitates the rehabilitation of the adolescents that you/they suffer of bronchial asthma from the Therapeutic Physical Culture, combining the Therapeutic Physical Exercises, the Acupuncture and the Massage, was the purpose of this investigation, aspect of great interest for professors and professionals offering a road more in this investigative area.

Words key: rehabilitation / adolescents / bronchial asthma.

Introducción:

Desde la antigüedad las enfermedades crónicas no trasmisibles han impactado de manera notable en las diferentes sociedades, entre estas, ocupando un lugar destacado se encuentra el asma bronquial, cuyas manifestaciones clínicas se conocen desde hace más de tres mil años. A pesar de esto, fue necesario esperar hasta la época de la medicina griega para encontrar descripciones de la misma. Las realizadas por Hipócrates en 660 a.n.e., precisan el nombre de la dolencia como un derivado del vocablo griego asthma que significa jadeo, además señalan importantes consideraciones acerca del padecimiento.

Las líneas investigativas actuales sobre la terapéutica de esta entidad se perfilan hacia el alivio de los síntomas, dominio de los factores etiológicos específicos, cuidados generales y búsqueda de alternativas relacionadas con la práctica de ejercicios respiratorios y la Medicina Natural y Tradicional.

Dentro de los documentos metodológicos avalados por el Ministerio de Salud Pública y el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación, INDER, que rigen el tratamiento del asma bronquial, se encuentra el Programa de Cultura Física Terapéutica, modificado en su última versión por un experimentado colectivo de autores en el 2005.

Al realizar las correspondientes observaciones científicas y sistemáticas del proceso docente-educativo que se desarrolla por parte de los profesores del Combinado Deportivo de la comunidad Camilo Cienfuegos de Bayamo, para atender a los adolescentes con asma bronquial en las comunidades, pudo comprobarse que trabajan únicamente con la aplicación de ejercicios físicos terapéuticos, sobre todo con ejercicios respiratorios, se pudo conocer además la carencia de una metodología que permita rehabilitar a las personas que padecen esta enfermedad, combinando de forma armoniosa los ejercicios físicos terapéuticos, la acupuntura y el masaje.

Por las características de esta enfermedad, se ha comprobado que su tratamiento es más efectivo si se realiza combinando varios medios terapéuticos, lo que garantiza una pronta y completa recuperación.

Desarrollo:

Se considera que el asma puede convertirse en la epidemia mundial del siglo XXI entre los niños y adolescentes. El 3 de mayo se estableció como el Día Mundial del Asma, se expresa la importancia de atender a las personas aquejadas de esta enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS), preocupada por el incremento de su prevalencia a escala mundial dedica actualmente recursos para su atención.

Por lo que se llevó a cabo la investigación elaborando una metodología para rehabilitar adolescentes asmáticos, combinando ejercicios físicos terapéuticos, masaje y acupuntura, brindando de esta manera una vía eficaz que mejore esta dolencia.

En cuanto a los elementos que deben conformar una metodología Nerely de Armas (2003), planteó que la metodología deben tener una estructura integrada por dos aparatos estructurales: el aparato teórico o cognitivo y el metodológico o instrumental.

Descripción de la metodología.

La metodología para rehabilitar a los adolescentes que padecen asma bronquial combinando los ejercicios físicos terapéuticos, el masaje y la acupuntura se fundamenta desde los siguientes puntos de vista: epistemológico, filosófico, pedagógico, social de la enfermedad y de la Cultura Física terapéutica.

-El aparato cognitivo: El cuerpo legal de la metodología está compuesto por los siguientes principios:

1. Principio de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo
2. Principio del desarrollo psicológico como resultado de la relación dialéctica de los planos inter psicológico e intrapsicológico o ley psicogenética del desarrollo (Vigotsky)
3. Sistema de principios Rodríguez A. (2008). Principios de la aplicación del ejercicio físico en la rehabilitación, entre ellos:

- Carácter educativo de la rehabilitación.
- La unidad entre los procesos de ejercitación física.
- La influencia multivariada en la rehabilitación.

-El aparato instrumental de la metodología está integrado por los métodos, los indicadores y la evaluación.

Fase de ejecución para rehabilitar el asma bronquial combinando los ejercicios físicos terapéuticos, el masaje y la acupuntura, con un carácter sistémico. Estas fases están compuestas por: la fase preparatoria, fase de ejecución y la fase de evaluación.

-En la primera fase el profesor de cultura física realiza una retroalimentación de los elementos teóricos relacionados con la enfermedad y los medios terapéuticos empleados en la metodología, así como de los elementos que conforman la metodología como tal y realiza el estudio biopsicosocial de la muestra.

-En la segunda fase de la ejecución de la metodología se procede a la aplicación de los ejercicios físicos terapéuticos propuestos, con las técnicas del masaje y la acupuntura. En esta fase se va observando el comportamiento de la muestra en el periodo inter crisis y de crisis y se controla el consumo de medicamentos.

Tabla No.1. Dosificación general.

Contenido	Sesiones de tratamientos	
	1 – 15 (Impares)	16 – 30 ( impares)
Ejercicios respiratorios	10 – 15 minutos	10 – 15 minutos
Ejercicios para la postura.	5 – 10 minutos	5 – 10 minutos
Juegos	20 -25 minutos	20 -25 minutos
Ejercicios para las capacidades	15 – 20 minutos	15 – 20 minutos

físicas		
Contenido	1 – 15 (pares)	16 – 30 (pares)
Ejercicios respiratorios	2 – 5 minutos (2 T, 5-7R)	2- 5 Minutos ( 2 T, 5-7 R)
Ejercicios para la movilidad articular.	3- 5 Minutos (1T, 7-8 R)	3- 5 Minutos (1T, 7-8 R) 20- 25 Minutos
Masaje.	20- 25 Minutos	20- 25 Minutos
Acupuntura VG. 13	3 veces al día durante 1minuto	3 veces al día durante 1minuto

Tabla No.2. Prescripción de la actividad física a tener en cuenta en la Rehabilitación de adolescentes asmáticos.

Componentes	Descripción
Tipo de actividad	Ejercicios en condiciones aeróbicas (respiratorios, juegos, masajes, acupuntura y ejercicios para la postura).
Intensidad	35 – 70% de Frecuencia Cardiaca Máxima.
Duración	45 – 60 Minutos
Frecuencia	5 días por semanas.
Progresión	Ajustar el trabajo por sesiones, aumentaran intensidad, duración o combinación de ambas como resultado del efecto del acondicionamiento observado.
Continuidad del proceso	El descanso esta en dependencia de la actividad que se realice y la recuperación de los pacientes.
Variación de la carga	De forma escalonada
Diferenciación	Determinar la carga de forma individual

-En la tercera fase, evaluación, se comprueba el resultado de la combinación de los medios terapéuticos propuestos en la investigación a través de la medición de los índices cardiorrespiratorios y antropométricos descritos en la Metodología.

Luego se procesan los datos estadísticamente para conocer la relevancia y significación de los resultados obtenidos en la medición.

Indicaciones generales para la aplicación de la metodología:

Se elaboraron las indicaciones para que los profesores de cultura física puedan aplicar la metodología de forma correcta. Las indicaciones precisan en cada fase sobre qué elementos el profesor debe prestar mayor atención, para lograr los resultados esperados con la aplicación de la metodología.

Fase I: preparatoria.

1. Conocimiento del profesor de la cultura física de los elementos teóricos que conforman la metodología.
2. Familiarización de los indicadores a evaluar con su correspondiente metodología.

Fase II: ejecución.

- En esta fase el profesor debe poner en práctica en la clase de cultura física terapéutica los ejercicios físicos terapéuticos, las manipulaciones del masaje y la acupuntura (estimulación del punto V.13) indicados para los pacientes asmáticos.

Fase III: evaluación:

En esta fase se comprobará la efectividad de la propuesta, el profesor deberá conocer los indicadores a medir con su correspondiente metodología.

Luego de aplicar la metodología se obtuvieron los resultados siguientes.

En cuanto al resultado de las mediciones cardiorrespiratorias se puede observar una frecuencia por minuto, lo que demuestra una mejor adaptación del sistema cardiorrespiratorio de estos adolescentes a la actividad física, en la capacidad vital pulmonar hubo un incremento de 1205 ml, en la apnea inspiratoria de 4,7 seg. y la espiratoria de 3,2 seg. siendo significativa desde el punto de vista estadístico.

Con estos resultados se demuestra un aumento en la capacidad vital pulmonar de estos adolescentes, provocado por la influencia de los ejercicios físicos terapéuticos aplicados, así como el masaje y la acupuntura además de facilitar el incremento de la apnea inspiratoria y espiratoria posibilitaron el mejoramiento del estado de salud de los mismos.

En las mediciones del tórax, la circunferencia del tórax normal se incrementó en 3,5 cm., la circunferencia del tórax relativo aumentó 8,4cm., considerándose una diferencia significativa desde el punto de vista estadístico, esto se reafirma con los 7 adolescentes que alcanzaron la evaluación de tórax medio.

En cuanto al tórax en máxima inspiración se logró un incremento de 4.7cm, producto al aumento de las dimensiones de la caja torácica y al fortalecimiento de los músculos aumentando la excursión torácica 7,5 cm, lo que evidencia una gran diferencia en las mediciones del tórax en máxima inspiración con las del tórax en máxima espiración, siendo significativa estadísticamente.

Conclusiones:

-La metodología elaborada para rehabilitar el asma bronquial combinando los ejercicios físicos terapéuticos, el masaje y la acupuntura, tiene en cuenta las características de la enfermedad y está estructurada a partir de un aparato teórico conceptual, que fundamenta su elaboración, con la precisión de su objetivo específico, definiendo sus componentes, las etapas y las indicaciones generales para su aplicación.

-La metodología elaborada para la rehabilitación de los adolescentes asmáticos fue adecuada, al aplicar una terapia sistemática combinada desde la cultura física terapéutica: ejercicios físicos, acupuntura y masaje, disminuyendo así signos, síntomas, duración de las crisis y el consumo de medicamentos.

Citas y notas:

1. Manuel Alfonso Rodríguez. (2005). Programa para el tratamiento del Asma Bronquial mediante la Cultura Física Terapéutica y el Masaje Asiático.
2. Nerely De Armas Ramírez y col. (2003). Caracterización y diseño de resultados científicos como aporte de la investigación educativa. Universidad pedagógica. Félix Varela.
3. \_\_\_\_\_ (2003). Aproximación al estudio de la Metodología como resultado científico. Centro de estudios de Ciencias Pedagógicas del Instituto Superior Pedagógico. Félix Valera.