

Estudio de caso sobre la condición física de una señora de la cuarta edad que asiste a la ‘Casa de Día del Adulto Mayor’ (INAPAM) en la Ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz, México

*Profesor, entrenador de Atletismo y Preparador Físico
Departamento de Educación Física y Superación de Atletas
Universidad de Ciego de Ávila (Cuba)
** Directora de Postgrado e Investigaciones
Universidad de Sotavento AC
Coatzacoalcos, Veracruz (México)

Msc. Andrés Serantes Pardo*
pfr_serantes@rect.unica.cu
Dra. Rosa Aurora Rodríguez Caamaño**
usoposgrado@hotmail.com

Resumen

Los autores en el presente artículo muestran una experiencia lograda a través del estudio de caso realizado a una señora adulta mayor de la cuarta edad que ha sido capaz de enfrentar los avatares de la vida y que con sus 83 años se ha mantenido asistiendo de forma sistemática a la práctica de actividades físicas que se realizan en la "Casa de día del Adulto Mayor" (INAPAM) en la Ciudad de Coatzacoalcos Veracruz, México. Esta investigación forma parte del Proyecto denominado "Centro de Diagnóstico y Orientación de las actividades Físicas para el Adulto Mayor" en el que la Universidad de Sotavento, AC, desempeña el rol protagónico con su aplicación en el entorno comunitario en la ciudad de Coatzacoalcos. La investigación se realiza de conjunto con la Universidad de Ciego de Ávila, Cuba. Para su desarrollo, se aplicaron un conjunto de instrumentos que posibilitaron la recopilación de la información que se expone y que les permitió a los autores elaborar un plan de actividades físicas adecuadas a su posibilidad y capacidad individualizada de la investigada.

Palabras clave: Diagnóstico de la condición física. Planificación de actividades físicas. Elevación del nivel de salud y estilo de vida.

Introducción

Al analizar la bibliografía consultada los autores coinciden con la definición más generalizada que se hace de la vejez. Donde se expresa que: Es el estado caracterizado por la pérdida de la capacidad del individuo a la adaptación a factores que influyen sobre él. La frontera de la vejez es un límite convencional que se suele establecer en los 60 años.

La transformación de la estructura por edades de la población tiene en el envejecimiento poblacional una de sus manifestaciones más claras. La evolución de la edad media de la población, que pasó de 21.8 años en 1970 a casi 27 años en 2000, es uno de los indicadores que confirma que nuestra sociedad ha entrado en este proceso. Se prevé que para 2030 México tendrá una edad media de 37 años y de poco menos de 43 en 2050. Por su parte, la esperanza de vida seguirá en aumento, al pasar de 75.2 años en 2004 a 76.6 en 2010, 78.5 años en 2020 y 79.8 en 2030.

En 2000 había en México 20.5 adultos mayores por cada cien personas de cero a catorce años; cuatro años más tarde esta proporción ha aumentado a 24.4. Se prevé que estas cifras aumenten a 55.1 y 85.7 en 2020 y 2030, respectivamente. Se estima que a partir del año 2034 la proporción se invertirá, de manera que en la sociedad habrá más personas de la tercera edad que menores de quince años.

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos tercera parte de las personas

con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión. (Rooney, 1993).

El envejecimiento primario es inevitable y es el desgaste normal del organismo. El envejecimiento secundario es provocado por la acumulación en el cuerpo de problemas derivados de los hábitos perjudiciales: el estilo de vida sedentario y la inactividad, las enfermedades no diagnosticadas, los excesos como los producidos por el consumo de tabaco y alcohol así como la mala alimentación.

El Dr. Ravelo, en *Vivir envejeciendo* nos habla del aumento de la vida a incrementado el numero de ancianos a escala mundial, por lo que no solo se impone conocer a cerca del envejecimiento, sus particularidades y sus patologías crónicas asociadas, si no realizar investigaciones que ayuden a enfrentar el problema.

En el presente artículo los autores han querido mostrar un análisis particularizado de una persona que aun cuando en la actualidad cuenta con 83 años de edad, su situación actual en el orden funcional han alcanzado estadios superiores que les permiten desenvolverse con mejores posibilidades en el medio que le rodea con una activa participación. Lo importante de este estudio se ha centrado en la toma de conciencia y disciplina con que ha asumido la investigada las actividades que se le han orientado, lo que ha permitido elevar su salud y estilo de vida.

El estudio que se expondrá a continuación fue realizado el día 9 de noviembre del 2011 como parte del proceso de diagnostico y evaluación de los Adultos Mayores que asisten "Casa de día del Adulto Mayor" (INAPAM) en la Ciudad de Coatzacoalcos Veracruz. México. Para ello se pusieron en práctica un grupo de instrumentos que permitieron investigar, evaluar y analizar las capacidades funcionales de la evaluada, facilitando a los autores la elaboración de un programa de actividades físicas atemperado a las posibilidades y capacidades individuales de ésta, cumpliendo así con el objetivo propuesto.

Desarrollo

Características generales

- Edad: 83 años.
- Peso: 52 kg.
- Talla: 1.49.
- FCM: 137.
- FCR: 72.
- T/A: 120/80.

Resumen de los resultados de la encuesta

De acuerdo a los resultados que arrojaron las 16 preguntas que conforma la encuesta, la investigada se clasifica en el estadio de buenas condiciones físicas.

Resumen del diagnostico inicial

- La señora es jubilada y asiste sistemáticamente a las actividades que se desarrollan en el INAPAM. Incorporado al grupo de acondicionamiento físico en los horarios de las mañanas, con 3 frecuencias semanales de 60 minutos.
- La evaluación inicial realizada a través del diagnóstico se pudo conocer que:
 - La señora señala que Padeció de Artritis pero que gracias a sus ejercicios se siente compensada en la actualidad, pues no siente ningún dolor después que se incorporó al plan de actividades física que realiza sistemáticamente.

Resultados de las pruebas funcionales

- El estado nutricional fue evaluado sobre la base del índice de masa corporal. Del análisis realizado se refleja que su evaluación se clasifica como Peso Normal. Aspecto éste que contribuye a los resultados que se exponen en el presente estudio.
- El nivel de resistencia cardíaca para poder enfrentar un programa de actividades físicas, los valores alcanzados se clasifican en el *estadio mediano*, no obstante a estos resultados la evaluada se encuentra muy cercana a la calificación de Bueno, aspecto éste que se mejora siguiendo con el trabajo que viene realizando con la Profesora de Educación Física, así como poder incorporar en días alternos un plan de caminata.
- La fuerza en extremidades inferiores ("levantarse y sentarse"), los resultados iniciales señalan que pudo hacer 16 movimientos completos en 30 segundos. Este indicador refleja que se debe continuar el trabajar de fortalecimiento de las extremidades inferiores, ya que para su edad resulta de gran importancia lo antes señalado, y poder así evitar las caídas que al final son tan perjudicial en estas edades.
- La fuerza en extremidades superiores ("flexiones completas de brazos") realizando un total de 50 repeticiones. Estos resultados son muy alentadores en esta capacidad.
- Se evaluó la flexibilidad de tren inferior, se comprobó que pudo coincidir con el punto Cero al poder tocar la punta del pie extendidos con los dedos de sus manos. Resultado muy alentadores para el trabajo que viene realizando.
- La resistencia aerobia de caminar la mayor distancia posible en 6 minutos, los resultados alcanzados lo llevan a acumular una distancia de 490 metros en un tiempo fijado de 6 minutos. Estos resultados se corresponden con lo recomendado en la evaluación de la resistencia cardíaca.

Recomendaciones

1. De acuerdo a los resultados que se arrojan en este estudio, se propone iniciar el plan de caminata a una distancia de 600 metros en la primera semana, seguir el incremento de acuerdo a lo indicado.
2. Iniciar el trabajo con un buen calentamiento que sea capaz de activar los órganos y sistemas y se logre la adecuación idónea del organismo para la realización de las actividades físicas programadas en cada jornada de trabajo.
3. Dar inicio al trabajo de la Caminata de forma normal *sin incrementar la frecuencia de los pasos e ir venciendo la distancia en su fase inicial sin tiempo como objetivo fundamental.*
4. Si llegara aparecer síntoma de fatiga o cansancio, parar la realización de la caminata, recuperarse y regresar, se deberá mantener la distancia de acuerdo a lo planificado y hasta que desaparezca estos síntomas y es cuando se podrá incrementar una mayor distancia según plan.

- Continuar el trabajo que desarrolla la profesora de Educación Física a través de la bailo terapia y para el mantenimiento de la fuerza y flexibilidad.
- Los ejercicios que se señalan para la fuerza abdominal se deberán realizar acostado o sentado en una silla pero nunca bajo un régimen de grandes esfuerzos.
- Es muy importante que conozca que para su edad, usted debe realizar actividades físicas que estén los latidos de su corazón entre:

Edad	Trabajo al 40%. latidos por minutos	Trabajo al 70 %. latidos por minutos	Frecuencia cardiaca máxima
83	98	118	137

Conclusiones

Como se aprecia a lo largo de este trabajo, los autores ha venido desplegando un análisis de cada una de las facetas que caracterizan el estudio realizado lo que les permitió arriban a las siguientes conclusiones.

- El diagnóstico inicial de la condición física de la Adulto Mayor investigada permitido a los autores arribar a definiciones muy puntuales que caracterizan el estado funcional actual de la investigada, posibilitándole la elaboración de un plan de caminata que complementa el trabajo que viene desarrollando la profesora de Educación Física que atiende a este segmento de población que asiste a la "Casa de día del Adulto Mayor" (INAPAM) en la Ciudad de Coatzacoalcos Veracruz. México.
- El plan de caminata diseñado acorde a las posibilidades y capacidades de la investigada, da respuesta y contribuye a elevar la condición física y de salud de esta adulto mayor de la cuarta edad.
- El diagnostico realizado permite que la investigada participe directamente en el análisis y cumplimientos de las tareas asignadas contribuyendo a una mayor toma de conciencia de como elevar el nivel de vida y salud haciendo de ella un ente más activo en la sociedad.

Bibliografía

- Alonso López, R. (2001) Ejercicio físico, salud y economía. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año, 7, Nº 36. <http://www.efdeportes.com/efd36/econ.htm>
- Baldini M. y Cols. (2006) Valoración de la condición física funcional en ancianos. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 11, Nº 103. <http://www.efdeportes.com/efd103/condic.htm>
- Gómez, A. (2005) La actividad física, ese aliado de las personas mayores para combatir el paso del tiempo. *Diario La Nación*, Buenos Aires, sábado 20 de agosto.
- Mazorra, R. (1993) El proceso de envejecimiento. *Rev. Cubana Medicina General Integral* Cuba.
- _____. (1983) *Para tu salud corre o camina*. Editorial Ciencia y Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba.
- Medina. J. (1997) *El Reloj de la Edad*. Dra. Kantos. Barcelona España.

- Morell, V. *Ejercicio y el Adulto Mayor*. San José, Costa Rica. Disponible en: http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm.
- Serantes Pardo, A. (2011) *Apuntes sobre la Experiencia personal del Autor durante sus 43 años de servicios en la esfera de la Educación Física y el Deporte*. Universidad Ciego de Ávila, Cuba.
- Serantes Pardo, A. (2008) La Educación Física. Métodos para el trabajo del adulto mayor. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 13, Nº 122. <http://www.efdeportes.com/efd122/metodos-para-el-trabajo-con-el-adulto-mayor.htm>
- _____ . (2011) Libro. *Educación Física. Métodos para el trabajo con el Adulto Mayor*. Universidad Ciego de Ávila, Cuba, 63p.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 163, Diciembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd163/estudio-de-caso-sobre-la-cuarta-edad.htm>