

Alternativa al Programa de Hipertensos para el Adulto Medio.

Isabel Alarcón-Cedeño. Escuela Provincial de Educación Física. Granma-Cuba.

Resumen:

La investigación tiene como resultado una alternativa al programa de Cultura Física Terapéutica para Hipertensos, para la disminución del estrés en personas adultas hipertensas, a través de la aplicación de técnicas de relajación. El estudio se realiza en la comunidad de Siboney en la ciudad de Bayamo, en los años 2009-2010. Para la realización de la investigación se tomó una muestra de 12 adultos lo que representa el 36 % de la población de la comunidad.

Palabras clave: hipertensión/ adulto medio/ cultura física terapéutica

Abstract:

The research gave birth to an alternative to the syllabus of Therpeutical Physical Culture for hypertensive persons , to diminish stress in hypertensive grown up people by means of relaxation techniques. The sutdy was carried out in the community Siboney in Bayamo city in the years 2009 -2010.To make this research a sample of 12 adults was taken. what represents 36 % of the total.

Words key: hypertension / half adult / therapeutic physical culture

Introducción:

La Hipertensión Arterial (HTA) es la más común de las afecciones que ataca la salud del hombre, representa por si misma una enfermedad y ocupa el segundo factor de riesgo coronario. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha expresado su interés en esta enfermedad sentando las bases de la investigación epidemiológica internacional de medición. La elevación de las cifras de presión arterial por encima de valores determinados como normales es uno de los problemas de salud más frecuentemente observados en la población cubana y con el cual tienen que enfrentarse a diario los médicos de la familia.

En Cuba, los cambios socio-económicos a partir de 1959, aumentaron la expectativa de vida comparable a países desarrollados y como la HTA constituye el primer factor de riesgo cardiovascular en pacientes adultos, adquiere gran importancia evitar las complicaciones de la misma.

Estudios epidemiológicos concluyen que varios factores de riesgo guardan relación con esta, dentro de estos se encuentra la edad a partir de los 40 años, el sexo, siendo más frecuente en las mujeres que en el hombre, y color de la piel, más usual en el mestizo que en el blanco, predominando mucho más en el negro, la herencia, las dietas ricas en sodio, los oligoelementos, las enfermedades como la Cardiopatía Isquémica, Cerebro Vascular, la Diabetes Mellitus, los factores socioculturales, la profesión, conductas inadecuadas de vida, el alcoholismo, el hábito de fumar, las grandes cargas emocionales o tensiones mantenidas en la vida moderna, en general el estrés.

Según plantea Álvarez González (1998) el término estrés, significa fuerza, violencia, tensión, siendo un reflejo del carácter activo y a veces acelerado de la vida contemporánea actual. El estrés, casi siempre está asociado con el sentirse tenso, irritable, ansioso, quizás triste o incómodo a causa de problemas o situaciones que se enfrentan para lo cual no se está preparado o son de difícil solución.

Con el propósito de darle solución a esta situación se aplican las técnicas de relajación ya que se consideran una vía apropiada para disminuir el estrés en el adulto de edad media hipertenso las cuales permiten la relajación o la activación del organismo y pueden aplicarse solas o acompañar complejos programas terapéuticos para determinadas patologías o grupos.

Desarrollo:

Para la materialización de esta investigación de una población general de 23 hipertensos estresados, de acuerdo al examen clínico controlado, se selecciona como muestra de manera intencional a 12 adultos hipertensos estresados, 7 del sexo femenino, 5 del masculino, los mismos están comprendidos en las edades de 40 a 59 años, atendidos por el Combinado Deportivo de Siboney en el municipio Bayamo, provincia de Granma.

A continuación se detalla la identificación realizada a los pacientes según estadios de la HTA de la muestra objeto de investigación.

| Rango de edades | Estadío 1 | | Estadío 2 | | Estadío 3 | | Estadío 4 | |
|-----------------|-----------|----|-----------|------|-----------|----|-----------|---|
| | No. | % | No. | % | No. | % | No. | % |
| 40-49 | 3 | 25 | 3 | 25 | | | | |
| 50-59 | | | 4 | 33,3 | 2 | 16 | | |

Después de identificar a estos se aplicó una encuesta, en la que se reflejaron las principales enfermedades o factores de riesgos que están relacionadas con la hipertensión, en ella el 70 % ,14 de los 20 adultos de la población, refiere que el estrés es una de las que ataca con mayor fuerza a los adultos de estas edades, además se conoció cuales son los medicamentos que toman estos.

La escala de vulnerabilidad y el inventario completo de estrés fueron los otros instrumentos empleados la primera para determinar los aspectos cualitativos en los que se percibe que duermen poco, no tienen familia en quien confiar, que los ingresos no satisfacen los gastos fundamentales y de lo que más se habla es de los problemas domésticos. Referente a lo cuantitativo todos se ubican en el rango de 40 y 60 por lo que son seriamente vulnerables al estrés, en el segundo instrumento se aprecia que al valorar el estilo de vida, ambiente, síntomas, trabajo, relaciones y personalidad todos se ubican en la zona 4 con una puntuación de 120 a 143 por lo que poseen un estrés elevado.

En relación con lo anterior se proponen técnicas de relajación para ser aplicadas en la parte principal y final de la clase de Cultura Física Terapéutica y una para que el practicante la realice en la casa.

Descripción de algunos ejemplos de técnicas de relajación para adultos hipertensos estresados que conforman la alternativa al programa

1.- En tu casa vas a buscar un lugar tranquilo y fresco antes de dormirte, te sentarás o acostarás no dormirte, te sentarás o acostarás lo más cómodo posible, relajarás todos tus músculos de tu cuerpo... cerrarás los ojos... respirarás profundamente tres veces... lo más suave posible... ese aire que entra sale de tus pulmones hará que tu cuerpo se sienta bien y suelto sin tensión... tu sueño fisiológico será muy profundo y tu presión arterial estará

compensada con este ejercicio, eliminarás medicamentos y café... Recuerda, siempre que respires profundo tu cuerpo se relajará y tu presión quedará compensada.

Este ejercicio es por 30 minutos debe realizarse diario, repitiendo 10 veces. Para la clase se pueden emplear estas técnicas:

2.- Posición del cochero: se caracteriza por el hecho de descargar la persona, sentada, el peso de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorso lumbar relajada en posición de "dorso del gato. Esta actitud corporal pasiva la encontramos en muchas profesiones, que exigen permanecer sentado durante muchas horas, sin apoyo para el dorso. La designamos por tanto como postura del cochero, esta técnica es sentado en un taburete o banqueta sin respaldo.

3.- Técnica Yóguica: se realizan las siguientes interrogantes: ¿Tiene estrés? ¿No descansa bien cuando duerme? ¿Se crispa con facilidad? ¿Tiene algún músculo en tensión mientras lee estas líneas: la mano, los dedos, la pierna...? ¿Le gustaría practicar un método de relajación anti-estrés en 45 minutos cada día?

El Yoga se practica hace milenios y se obtienen sorprendentes beneficios para la salud con la respiración, la relajación y una serie de posturas llamadas sanas.

Paso 1: Aprenda a respirar. Es fundamental para iniciar una relajación con resultados rápidos y efectivos. Hemos dedicado un amplio espacio a enseñar a respirar, es indispensable antes de seguir los ejercicios de relajación.

Paso 2: Un sitio y una respiración relajante. Prepare un sitio cómodo y tranquilo: sin interrupciones ni ruidos. Puede tenderse en una cama boca arriba, o en una manta en el suelo. Concéntrese unos minutos en su respiración. Déjese llevar por ella. No fuerce nada. Lenta, profunda y silenciosa. Piense solo en su respiración en cinco minutos. Primero concéntrese en hacer una espiración lenta y profunda.

Deje entrar el aire en sus pulmones lentamente mientras inspira... Ensaye una respiración completa. Céntrese primero en la respiración abdominal, sienta como el diafragma desciende suavemente cuando inspira... Concéntrese en hacer una respiración relajada, silenciosa; respirar y relajar... Sienta que respire con su cuerpo, siente que sus ojos respiran, su cara, su frente, respira con sus órganos internos, su garganta, sus pulmones, su vientre, sus músculos... Tome conciencia de que todas las células de su cuerpo están respirando... (Haga esto unos diez minutos...)

Paso 3: Déjese llevar por la gravedad. Vaya tomando conciencia de su cuerpo mientras respira lenta, profunda y silenciosamente. Sea consciente de las fuerzas de la gravedad, la tierra nos atrae...Deje que cada músculo de los pies, las piernas, los muslos, la espalda, los hombros, el cuello, la cabeza... sea atraído por la gravedad. Sienta cada músculo muy pesado, aleje de su mente cualquier necesidad de contracción muscular...

Concentre su pensamiento en la relajación. Deje que sus pies, piernas y muslos, los atraiga el suelo... sus brazos extendidos hacia arriba, su cuello sin tensión, relajando... (3 minutos).

Paso 4: Relaje los pies, las piernas y los muslos. Vaya dejando su respiración relajada y su cuerpo y centre su mente en partes muy concretas. Primero los pies, sus dedos, uno a uno...Relájelos, abandone cualquier tensión que exista, relaje dedos, sienta calor conforme note su relajación, su respiración, lentamente, vaya relajando la planta del pié, los talones, cada tobillo, los gemelos de las piernas, sienta su pesadez...la de sus muslos, su zona lumbar...No siga hasta que haya desaparecido cualquier tensión o signo de concentración muscular de las extremidades inferiores, observe mental y pasivamente como respiran... (6 minutos).

Paso 5: La relajación de la espalda, el cuello, el vientre, la caja torácica, el pecho, los hombros. Siga concentrándose en la relajación de cada músculo, relajándolo, sintiendo su descanso, su respiración... En realidad es su estado natural, aleje de cada músculo la tensión, no hay necesidad de tensión... Su cerebro ayuda a cada músculo a recuperar su estado natural en posición de descanso... Cuando llegue a la espalda, concéntrese vértebra a vértebra sienta que se ensancha y se extiende; deje que el diafragma de un masaje suave al abdomen al respirar relajándolo del todo, retire del cuello alguna rigidez que todavía quede... (8 minutos).

Paso 6: Relaje las manos, los brazos... Concéntrese en sus manos. Primero la relajación de sus dedos, uno a uno de cada manos. Pase a la las palmas de sus manos, sus muñecas, sus antebrazos y brazos (8 minutos).

Paso 7: Relajar la cabeza, la cara... Tómese un tiempo muy especial para su cabeza de forma muy minuciosa. Empiece por relajar las mandíbulas, la lengua, los labios... Relaje los músculos de sus ojos: sus cejas, sus pestañas... Sienta su frente amplia, relajada: relaje hasta los cabellos, el cuero cabelludo... (6 minutos).

Paso 8: Incluso...los órganos internos... Sienta su respiración y relajación. Vaya sintiendo la unidad de su cuerpo. Viaje por su cuerpo y observe que está perfectamente relajado... casi separado de usted. Vaya abandonando a su cuerpo ya perfectamente relajado, deje que su mente se recree con imágenes plácidas, el agua, el cielo, la naturaleza (2 minutos).

Paso 9: Relajación total. Abandone mentalmente su cuerpo, deje su mente flotar, viajar por el espacio, por un bosque la luz, su aire limpio, puro, la paz... Sienta que cambia de tamaño conforme camina... siente que todo que le rodea tiene un tamaño enorme (los árboles, los troncos, las hojas siéntase una abeja que vuela, disfrute de la placidez de animales pacíficos una ardilla, los pájaros... Perciba dimensiones de gran tamaño... disfrute de los detalles, las formas de las hojas, los colores de las flores, el tamaño inmenso de las flores, las gotas de agua de un a escarcha, el olor de humedad de la tierra, recorra los tallos de las plantas, mire hacia los inmensos árboles... camine y hágase un gigante de aire... vea una dimensión diferente, vea pequeños los árboles, las casas, los pueblos... respire mucho aire... flote. Navegue por las estrellas, por el espacio infinito... (todo el tiempo que quiera, que disfrute).

Las técnicas deben ser empleadas y posteriormente debe efectuarse un test final para constatar la eficacia de las mismas.

Conclusiones:

- El diagnóstico demostró que los adultos poseen un alto grado de vulnerabilidad y un alto nivel de estrés, no se emplean en las clases de Cultura Física Terapéutica las técnicas de relajación que contribuyan a disminuir el estrés en practicantes hipertensos.
- En las orientaciones metodológicas del programa se carece de una alternativa de tratamiento que permita al profesor el empleo de estas como parte de su trabajo comunitario para propiciar la máxima disminución de los estados emocionales negativos y contribuir al su bienestar físico, psicológico y social de los adultos hipertensos.

Citas y notas:

1. Alfredo F. Dueñas Herrera. (1992). Su control en el nivel primario de salud, Revista Cubana Medicina General Integral.

2. _____. (1992). Enfermedades cardiovasculares. Revista Cubana Medicina General Integral.
3. Dionisio Zaldivar Pérez. (1996). Conocimiento y dominio del estrés. La Habana, Editorial Científico Técnica.
4. Manual de Entrenamiento para el personal de la salud. (1995). La Habana, Editorial de Ciencias Médicas.
5. M. Álvarez González. (1998). Estrés, un enfoque psiconeuroendocrino. La Habana, Editorial Ciencia y Técnica.