

Ejercicios físicos para disminuir los síntomas artríticos en los adultos mayores de la comunidad El Dagamal en Manzanillo.

Isaías Rafael Cedeño-Mariño. Dirección Municipal de Deportes de Manzanillo. Granma-Cuba.

Resumen:

El trabajo tiene como objetivo elaborar ejercicios físicos para disminuir los síntomas artríticos en los adultos mayores de la comunidad El Dagamal en Manzanillo. Para ello se seleccionaron a 9 adultos mayores que constituyen la muestra del proceso de investigación que se desarrolla. Su importancia radica en insertar ejercicios físicos novedosos para los adultos mayores artríticos los cuales están dirigidos a disminuir los síntomas producidos por la enfermedad (inflamación y dolor, aparición de deformidades y disminución de la amplitud de movimientos en las articulaciones); los cuales se pueden desarrollar en sus hogares con sus propios recursos y materiales, unido a ello, se brindan una serie de recomendaciones metodológicas a tener en cuenta en el desarrollo de la actividad física con este grupo etario.

Palabras clave: ejercicios físicos/ adulto mayor/ artritis

Abstract:

The present work has as objective: to elaborate physical exercises to diminish the arthritic symptoms in the adults bigger than the community The Dagamal in Tree. For they were selected it to bigger 9 adults that constitute the sample of the investigation process that is developed. The importance of the investigation resides in inserting novel physical exercises for the arthritic bigger adults which are directed to diminish the symptoms taken place by the illness (inflammation and pain, appearance of deformities and decrease of the width of movements in the articulations); which can be developed in its homes with its own resources and materials, together to it, some series of methodological recommendations are offered to keep in mind in the development of the physical activity with this group bigger adults.

Words key: physical exercises / bigger adult / arthritis

Introducción:

El envejecimiento de la especie humana, ha sido motivo de preocupación constante en todas las naciones del planeta. Es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una

disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos que inciden en el individuo.

Varios autores en diversas investigaciones relacionado con la influencia de las enfermedades ostiomarticulares en el Adulto Mayor entre los que se encuentran Sallis y McKenzie (1991) los cuales han aportado concepciones significativas en relación con los procesos de envejecimiento, el mejoramiento de la calidad de vida y el impacto de los ejercicios físico en la salud de los adultos mayores.

Entre los estudios más recientes sobre la influencia de la actividad física en los adultos mayores artríticos se destacan los realizados por Marie Westby (2008), quien selecciona un grupo de adultos mayores artríticos, y le aplica diferentes programas de apropiados ejercicios físico-recreativos, entre los que se encuentran los acuáticos, y la práctica del deportes para lograr su recuperación, obteniendo buenos resultados en cuanto al mejoramiento de la flexibilidad y la fuerza de las regiones afectadas, así como un buen desempeño en las actividades de la vida diaria.

En nuestra provincia se han desarrollado diferentes investigaciones en torno a la actividad física con el Adulto Mayor, entre las que se encuentran la realizada por Téllez Armas, Martha (2009), Quintana Palacio, Ricardo (2009), Frómeta Milagro (2010), coinciden en que las adecuaciones o propuestas al programa solo modifican de forma abierta y general las actividades, pero no conciben acciones definitorias para lograr vías motivacionales aportando elementos importantes sobre la influencia del ejercicio físico y las actividades complementarias en mejoramiento integral de la calidad de vida en los adultos mayores.

En la comunidad El Dagamal situada en el municipio de Manzanillo, esta enfermedad se manifiesta en gran medida en ancianos de la cual el 24,1 % padecen de Artritis. Lo que motivó a profundizar en el tema con el propósito de buscar nuevas vías para disminuir los síntomas producidos por este padecimiento.

Estos contenidos ofrecen conocimientos básicos sobre el proceso de envejecimiento de forma general, sin embargo, en estos trabajos no se abordan la influencia negativa de la Artritis en el organismo de los adultos mayores, sin presentar métodos de rehabilitación efectivos que puedan desarrollar en el Círculo de Abuelos, teniendo en cuenta las peculiaridades que distinguen cada una de las localidades y las posibilidades de los mismos para desarrollar las actividades con los recursos y materiales propios que cada uno de ellos pueda trabajar.

Lo anterior se pudo comprobar en la investigación realizada en el año 2010 en el Consejo

Popular de EL Dagamal en la ciudad de Manzanillo, donde se entrevistaron a un total de 7 adultos mayores enfermos de Artritis, así como al personal de salud y deportivo que atiende el área.

Como principales manifestaciones detectadas en la investigación preliminar se detectaron:

- De 120 adultos mayores que tiene la comunidad El Dagamal en Manzanillo, un total de 29 para un 24.1 % padecen de Artritis en diferentes manifestaciones.
- El programa actual del profesor habilitado que atiende la comunidad, carece de alternativas de tratamientos que le permitan realizar un adecuado trabajo comunitario con todos los segmentos de la población, incluyendo los adultos mayores enfermos de Artritis.
- En el programa de actividad física que se aplica en la comunidad no se contemplan las características biopsicosociales del Adulto Mayor enfermo de Artritis.
- Existe desmotivación por parte de los adultos mayores enfermos de Artritis para su incorporación a las actividades físicas que se desarrollan en los círculos de abuelos.
- Los adultos mayores que padecen Artritis de la comunidad presentan síntomas como el dolor, deformidades y pérdida de la flexibilidad que afectan su salud e influyen negativamente en el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria.
- El personal médico y el profesor de Cultura Física que atienden a los adultos mayores de la comunidad, se limitan a desarrollar la terapia física asistida solamente en aquellos que provienen de los hospitales y que por razones de inmovilidad lo requieren.

Los elementos anteriores permitieron elaborar un sistema de ejercicios físicos para disminuir los síntomas artríticos en los adultos mayores de la comunidad El Dagamal en Manzanillo.

Desarrollo:

Sobre la importancia del ejercicio físico en el Adulto Mayor, se habla desde diferentes vertientes, a nivel internacional es abordado por algunos especialistas como (Pate y Blair, 1978; Shephard, 1991; Devis y Peiró, 1993), los cuales consideran que la inactividad, es considerado un factor de riesgo importante para las personas de la tercera edad.

Guillén, Francisco (1993) proponen un proyecto de investigación para estimular y potenciar la actividad física, deportiva y recreativa entre la población de la tercera edad de Gran Canaria, España.

La Asociación Estadounidense de Terapia Física (2008), con la aplicación de ejercicios recreativos apropiados, incluyendo los deportes, demostró que este tipo de actividad pueden ayudar a la mayoría de los adultos mayores con Artritis a disminuir sus síntomas. Estos

programas se basaron en ejercicios dirigidos a mejorar el rango de movimiento y el fortalecimiento de los músculos más afectados.

En nuestro país, según lo establecido en la Constitución de la República, Capítulo V, artículo 38, inciso g “El Estado orienta, fomenta y promueve la Cultura Física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de sus ciudadanos”.

Es prioridad para el gobierno cubano la práctica de actividad física, la cual contribuye al mejoramiento de la salud de las personas, incluidas el Adulto Mayor, con el objetivo de favorecer el régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de estas personas y así contribuir al mejoramiento de su salud.

El desarrollo de la actividad física en la comunidad con el Adulto Mayor tiene gran importancia para el INDER. Los primeros indicios sobre el tema comienzan en 1984, con la puesta en marcha de los círculos de abuelos.

El Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), en su Programa y Orientaciones Metodológicas (2008-2009), definió los objetivos a tener en cuenta para este segmento de la población:

- 1- Alcanzar un mayor nivel de autonomía física que contrarresten las acciones del proceso de envejecimiento, que contribuyen a conformar un patrón de incapacidad alrededor de la figura del anciano.
- 2- Mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones a través de trabajos variados que provoquen respuestas motrices.
- 3- Fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida.

En su generalidad los elementos analizados anteriormente demuestran la importancia del ejercicio físico en el Adulto Mayor para combatir los procesos que intervienen en la vejez.

Se asume que la puesta en práctica del sistema de ejercicios, puede lograr resultados similares a los obtenidos en otras investigaciones. Para lo cual se trata de mejorar la movilidad articular y reducir la pérdida ósea, lo que conlleva a disminuir los síntomas producidos por la enfermedad.

Acciones fisiológicas del ejercicio físico en el Adulto Mayor artrítico:

Durante la realización del ejercicio físico, se mejora el metabolismo con la intensificación de la circulación sanguínea, lo que aumenta la influencia de la sangre sobre los tejidos, así como la entrega de sustancias plásticas y se mejora la asimilación de estos, regenerando el órgano

afectado por la enfermedad.

El ejercicio físico al actuar sobre la articulación afectada, acelera el proceso de reabsorción del exudado y la evaluación inversa de los cambios inflamatorios, lo que intensifican los procesos metabólicos en los tejidos de las articulaciones dañadas, logrando su mejoramiento.

Para el desarrollo de la investigación se trabajó con una población de los 29 adultos mayores enfermos de Artritis en la comunidad objeto de estudio, 13 son hombres para un 56,5 % y 16 mujeres lo que representa un 55,1 %. La muestra se seleccionó de manera intencional, conformada por 7 adultos mayores, los que representa un 24,1 %.

Para determinar uno de los principales síntomas manifestados en la muestra se aplicó el examen postural, esta técnica arrojó los siguientes resultados:

Manos: a consecuencia de la Artritis de manos, en 4 abuelos un 57,1 % de la muestra se observa desviación cubital de los dedos hacia fuera.

En un número igual 2 para un 28,5 % se manifiestan pequeñas desviaciones de los dedos hacia bajo, lo cual impide la realización de las principales funciones de esta articulación, entre ellas:

1- Agarre de los objetos: (vasos, cucharas, implementos de cocina) planteando la molestia que sienten para el desarrollo de esta acción, agudizándose en la presencia de las crisis.

2- Realización exitosa de las principales tareas hogareñas: (lavar, fregar, limpiar)).

La agudización de estos síntomas genera en crisis unidas al dolor.

Como un elemento importante arrojado por este instrumento, se puede plantear que en el resto de la muestra no se observan desviaciones acentuadas en las articulaciones.

Las principales desviaciones que se producen como consecuencia de la enfermedad, están dirigidas a las articulaciones de las manos, entre ellas:

-Interfalángicas proximales.

-metacarpofalángicas.

- radiocarpianas.

Luego de caracterizar la muestra y teniendo en cuenta las manifestaciones de la enfermedad, se propusieron los ejercicios físicos para los adultos mayores enfermos de Artritis de esta comunidad.

Teniendo en cuenta la clasificación de la muestra para los grupos de Cultura Física expresado en este trabajo (nivel III) los ejercicios físicos a desarrollar son los recuperativos,

teniendo en cuenta las alteraciones funcionales, así como las indicaciones y metodología que rige el trabajo con esta enfermedad.

Ejercicios para las manos

Para el desarrollo de los ejercicios físicos pueden realizarse los movimientos en cada una de las articulaciones en su mayor grado de amplitud, en el desarrollo de los mismos se debe tener presente que las articulaciones vecinas se hallen en posición correcta, en caso de lo contrario traería graves consecuencias y posibles deformidades para las mismas.

Estos ejercicios tienen como objetivo mejorar la amplitud de movimiento, así como fortalecer los músculos que intervienen en los mismos, los cuales ayudan a mantener la función normal de las articulaciones, incrementando y preservando la movilidad y flexibilidad de estas y ayudan a mantenerlas más cómodas y protegidas.

Principales movimientos que realizan las manos y músculos que actúan

- Flexión palmar de la mano: palmar largo, flexor ulnar y radial del carpo, flexores de los dedos y largo del pulgar.
- Flexión dorsal de la mano: extensores radiales, largo y breve, extensor lunar del carpo, todos los extensores de los dedos.
- Aducción de la mano: extensor lunar del carpo flexor lunar del carpo.
- Abducción de la mano: extensores radiales, palmar largo.
- Flexión de los cuatro dedos: flexor superficial y profundos, interóseos y flexor breve del meñique.
- Extensión cuatro dedos: extensor común de los dedos, del índice y del meñique.
- Abducción de los dedos: interóseos dorsales.
- Aducción de los dedos: interóseos palmares.
- Flexión del dedo pulgar: flexor largo y breve del pulgar.
- Extensión del dedo pulgar: extensor largo y breve del pulgar.
- Abducción del pulgar: extensor largo y breve del pulgar.

Los ejercicios para disminuir las deformidades cubitales de esta extremidad, están dirigidos a las articulaciones más afectadas (Interfalángicas proximales; metacarpo falángicas y radiocarpianas).

1- P.I: sentado, dedos unidos. Apretar los dedos lo más que pueda, manteniéndolos juntos, levantar los codos sin separar las palmas de las manos. Combinándolos con ejercicios respiratorios. (S1 4-6 Rep) (S2 6-8 Rep) (S3 8-10 Rep) (S4 10-14 Rep)

2- P.I: de pie con las manos cerradas de lado a una mesa y el cuerpo ligeramente apoyado en esta. Realizar extensión de los dedos.(S1 4-6 Rep) (S2 6-8 Rep) (S38-10 Rep) (S4 10-14 Rep)

3- P.I: de pie con las palmas de la sobre una mesa y el cuerpo ligeramente apoyado en esta Mover los dedos en dirección del meñique, luego separar uno por uno del meñique. (S1 4-6 Rep) (S2 6-8 Rep) (S38-10 Rep) (S4 10-14 Rep)

4- P.I: de pie con las palmas de las manos sobre una mesa y el cuerpo ligeramente apoyado en esta. Mover los dedos en dirección del pulgar, luego separar uno por uno del pulgar. (S1 4-6 Rep) (S2 6-8 Rep) (S38-10 Rep) (S4 10-14 Rep).

5- P.I: de pie frente a una mesa, manos abiertas apoyadas en esta. Hiperextendidos los dedos lo más que pueda lentamente sin levantar la palma de la mano.(S1 4-6 Rep) (S2 6-8 Rep) (S38-10 Rep) (S4 10-14 Rep).

6- P.I: Sentado dedos entrelazados. Realizar rotación de los pulgares, hacia ambas direcciones. (S1 4-6 Rep) (S2 6-8 Rep) (S38-10 Rep) (S4 10-14 Rep).

7- P.I: Sentado brazo apoyados al dorso una mesa, mano abierta y dedos separados. Realizar flexión de los dedos tratando de tocar la palma de la mano, manteniendo el apoyo. (S1 4-6 Rep) (S2 6-8 Rep) (S38-10 Rep) (S4 10-14 Rep).

8- P.I: Sentado brazo apoyados al dorso una mesa, mano abierta y dedos separados. Realizar flexión de los dedos tratando de tocar la palma de la mano, manteniendo el apoyo. (S1 4-6 Rep) (S2 6-8 Rep) (S38-10 Rep) (S4 10-14 Rep).

9- P.I: sentado brazo apoyados al dorso una mesa, mano abierta y dedos separados. Realizar flexión de los dedos tratando de tocar la palma (S1 4-6 Rep) (S2 6-8 Rep) (S38-10 Rep) (S4 10-14 Rep)

Método: por medio del ejercicio estrictamente reglamentado: realización consecutiva de cualquier acción motora con el fin de consolidar los hábitos o desarrollar cualquier capacidad física.

Conclusiones:

- Las concepciones teóricas metodológicas relacionadas con la actividad física del Adulto Mayor artrítico se constituyeron en los fundamentos básicos para la elaboración del sistema de ejercicios físicos propuestos.

- La caracterización de la muestra sirvió de base para la elaboración del sistema de ejercicios físicos dirigidos a disminuir los síntomas artríticos en los adultos mayores.

- Los ejercicios elaborados se convierten en un instrumento de trabajo para los profesionales que atienden la comunidad para disminuir la aparición de los síntomas artríticos en el adulto mayor.

Citas y notas:

- 1- Sallis y McKenzie. (1991). Influencia de los enfermedades ostiomarticulares en el Adulto Mayor. Perú, Estudios y Ediciones R.A.
- 2- Marie Westby. (2008). Artritis y ejercicios. Disponible en <http://www.apta.org/>, Consultado el 17 de abril de (2008).
- 3- Marta Téllez Armas. (2009). Programa Físico Recreativo: Un reto a la calidad de vida del Adulto Mayor incorporado a los círculos de abuelos. Tesis en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad. ISCF. Granma
- 4- Ricardo Quintana Palacio. (2009). Sistema de ejercicios físicos para los adultos mayores artríticos de la comunidad de Caymari en Manzanillo. Tesis en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad. ISCF. Granma
- 5- Milagro Frómeta Medel. (2010). Conjunto de actividades físicas, recreativas para la incorporación de los adultos mayores infectados con SIDA de la comunidad Centro del Pueblo en Manzanillo. Tesis en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad. ISCF. Granma
- 6- Francisco Guillén. (1993). Proyecto de investigación para estimular y potenciar la actividad física, deportiva y recreativa entre la población de la tercera edad de Gran Canaria. Editorial Paidotribo, España.