

Los ejercicios físicos de Liang Gong y su incidencia en el control de la Hipertensión Arterial en el Adulto Mayor.

Miguel Alarcón-Tamayo. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

El artículo que a continuación se ofrece es resultado de un trabajo desarrollado en la comunidad San Juan-El Cristo, de la ciudad de Bayamo, con el objetivo de comprobar la influencia de los ejercicios de Liang Gong en el control de la Hipertensión Arterial en el Adulto Mayor a partir de las potencialidades que brindan las actividades físicas comunitarias. El autor brinda los resultados obtenidos en el pre-experimento utilizado, donde se exponen los efectos de los ejercicios de Liang Gong sobre algunos parámetros cardiovasculares y en las cifras tensionales de la muestra objeto de estudio, comprobándose la efectividad del tratamiento aplicado en el control de la Hipertensión Arterial en los adultos mayores estudiados.

Palabras clave: ejercicios liang gong/ hipertensión arterial/ adulto mayor

Abstract:

The present research was developed in the community San Juan el Cristo in Bayamo city, with the aim of testing the influence of Liang Gong's exercises in the control of the arterial hypertension in the aged adult, starting from the potentialities that the community physical activities offer. In the article are exposed the results obtained in the improvement of the arterial hypertension as well as considerations about the therapeutic physical exercises to strengthen the physical and spiritual well-being of this kind of people, what proves the effectiveness of the treatment employed.

Words key: exercises liang gong / arterial hypertension / bigger adult

Introducción:

La Hipertensión Arterial (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias. Aunque no hay un umbral estricto que permita definir el límite entre el riesgo y la seguridad. De acuerdo a consensos internacionales, una presión sistólica

sostenida por encima de 139 mm Hg o una presión diastólica sostenida mayor de 89 mm Hg, se considera como una hipertensión clínicamente significativa.

Dado a su alta prevalencia, la HTA es un motivo de consulta frecuente, se estima que entre 20 y 30 % de la población mundial la padece. Es más frecuente en las áreas urbanas y en los hombres en la 4ta o 5ta décadas de la vida.

En Cuba, la prevalencia se estima entre 28 y 32 % de la población adulta, por lo que constituye un importante problema de salud, al calcularse que más de 3 millones de cubanos son hipertensos.

Para el tratamiento de la HTA, se utilizan los medios farmacológicos y no farmacológicos, dentro de este último se incluye una dieta adecuada y el ejercicio físico sistemático.

Los ejercicios físicos permiten mejorar la eficiencia cardiovascular a la vez que contribuyen al fortalecimiento del organismo en general, de ahí la importancia de buscar alternativas que favorezcan el control de las tensiones arteriales de acuerdo a los parámetros establecidos para los diferentes grupos de edades.

Desarrollo:

La experiencia se aplicó a 15 personas adultas en la comunidad, San Juan-El Cristo, los cuales estaban incorporados al Círculo de Abuelo de esta zona, todos eran portadores de Hipertensión Arterial. Durante el período investigativo se les aplicó ejercicios del Liang Gong como complemento a las actividades físicas comunitaria que recibe este grupo en su Círculo de Abuelo.

Los ejercicios de Liang Gong se realizaron tres veces a la semana, en días alternos, con la presencia del médico o enfermera de la familia y siempre conducidos por el especialista de Cultura Física de la comunidad.

Durante la experimentación se controló el comportamiento de la tensión arterial, el consumo de medicamentos hipotensivos y algunos índices cardiovasculares.

Se aplicaron los ejercicios del Liang Gong teniendo en cuenta sus características especiales, la lentitud, continuidad y el vigor con que se realizan, así como su fácil aprendizaje y práctica cotidiana, enseñan a respirar

de forma completa e incrementan la ventilación de los pulmones; así el organismo es capaz de liberar de forma más eficiente las toxinas y generar más energía, y con ello se beneficia el sistema cardiovascular. Estos ejercicios tienen efectos preventivos, correctivos y de fortalecimiento de la energía vital.

El sistema de Liang Gong se divide en tres partes: Qian, Hou y Xu, estas a su vez se subdividen en 3 series de 6 ejercicios que se coordinan con la respiración abdominal invertida y una atención focalizada.

PRIMERA PARTE: Qian Shi Ba Fa (18 Postura)

Los ejercicios para prevenir y curar tortícolis, así como dolores del músculo y deltoides son efectivos para el tratamiento a pacientes hipertensos pues su focalización muestra su principal aplicación de utilizar la energía (respiración) como medio transportador de la regulación energética interna y favorece la fuerza externa.

Esta serie de ejercicios consiste en mover la cabeza y la parte superior del cuerpo con el objetivo de obtener una articulación flexible del cuello, hombros, codos y dedos. Sirve para mejorar la circulación de sangre en el tejido cartilaginoso y regula las funciones de los nervios, aliviar la viscosidad y convulsión de los músculos y tejidos cartilaginoso y mejorar la capacidad muscular, contribuyendo a obtener la recuperación de las actividades orgánicas, del cuello, hombros y brazos. Además, esta serie de ejercicios también facilitan el buen funcionamiento del hígado, normaliza la respiración, mejora la digestión, regula el control cerebral y cardiovascular.

SEGUNDA PARTE: HOU SHI BA FA

Flexibiliza todas las articulaciones del cuerpo, lo que supone una buena terapia para el tratamiento de la artritis siguiendo las dos primeras partes del sistema, optimizan la circulación energética por todo el organismo

Esta serie de ejercicios consiste en mover principalmente las cuatro extremidades con el objetivo de obtener flexibilidad articular en los miembros y el tronco. Sirven para paliar dolores artríticos, aumentar la capacidad muscular de las cuatro extremidades y aliviar la viscosidad y convulsión de los tejidos cartilagosos, contribuyendo a capacitar las cuatro extremidades en sus movimientos y a fortalecer la capacidad física del ejecutante. Por tales motivos, son aptos para mejorar múltiples aspectos corporales.

TERCERA PARTE: XU SHI BA FA

Se realiza una serie de ejercicios, para el tratamiento del asma bronquial y para mejorar los sistemas respiratorio y cardiovascular.

Estos ejercicios se utilizan para prevenir y tratar perturbaciones funcionales de los órganos internos y consisten en friccionar puntos claves, que se utilizan en el tratamiento de acupuntura o de masajes, y mover las cuatro extremidades y el tronco con el objetivo de mejorar la circulación de la sangre y el funcionamiento del sistema nervioso, fortaleciendo la eficacia del control que ejerce este último, aumentando la capacidad de las actividades, tanto del cerebro como de los órganos internos y, por consiguiente, contribuyendo a mejorar el proceso del metabolismo. Son provechosos para prevenir y tratar algunas enfermedades del corazón, hígado, bazo, pulmón, riñones y estómago.

De esto se infiere que los ejercicios de Liang Gong inciden positivamente en las funciones cardiorrespiratoria y por consiguiente favorecen la rehabilitación del paciente hipertenso. Por lo que en la investigación se hace una selección de ejercicios Liang Gong combinados con ejercicios de la Cultura Física Terapéutica para ser aplicados con este fin.

Principales resultados:

Los resultados de la eficiencia cardiaca ante el esfuerzo, evaluada a través de la prueba de Ruffier, muestra que al comienzo del tratamiento las evaluaciones predominantes fueron las de regular, en la cual se encuentran 10 adultos que representa el 66 % de la población. El resto de la muestra se encuentra en evaluaciones de pobre e insuficiente. Esto demuestra que las actividades físicas que realizan en el Círculo de Abuelo han incidido de forma positiva en el sistema cardiovascular y en esto influye la sistematicidad con que se ha trabajado.

Al final de la experimentación se pueden apreciar resultados más favorables pues 10 de los investigados se encuentran con evaluación de Bien, representando el 66,6 %, y los otros 5 fueron evaluados de Regular para el 13.4 %.

Al comparar los resultados de la prueba de Ruffier en las dos mediciones, existe una diferencia entre ambas de 0,012 por lo que son significativos los resultados de la segunda medición con relación a la primera.

Con relación al comportamiento de la presión arterial, al comienzo de la investigación, la media de las cifras tensionales en estado basal fue de 165/95 mmHg con una desviación estándar de 5,2 mmHg, cifra bastante alta si se tiene en cuenta que estos adultos se encontraban incorporados a las actividades físicas en un período superior al año y además se hallaban medicados de acuerdo al tipo de HTA que padecían.

Sin embargo, al final de la experiencia investigativa se evidencia una evolución satisfactoria por parte de los adultos mayores pues se logró obtener cifras tensionales media de 130/80 mm de Hg lo que refleja una buena adaptación de los practicantes a las actividades propuestas incidiendo en la estabilización de la presión arterial.

Índice de Skibinski: Al analizar los resultados de las posibilidades generales cardiorrespiratorias a través del Índice de Skibinski, se pudo constatar que al inicio del estudio, la evaluación predominante fue la de mal, con 87,5 % de los examinados situados en este rango de evaluación y el 13,5 % obtiene evaluación de muy mal.

La media del valor de este índice fue de 8,3 lo que ratifica que las enfermedades cardíacas y en este caso la HTA disminuye los índices cardiorrespiratorios.

En la segunda medición los 15 adultos mayores (100 %) obtienen evaluaciones de medio con un valor promedio de 22,2. La diferencia entre la media de la primera y segunda medición es de 14 que unido al valor de la décima (0,012) demuestra que el cambio fue significativo y favorable lo que ratifica la influencia positiva de la experiencia aplicada.

Aquí se comprueba cómo en los ejercicios de Liang Gong, donde predominan la realización de ejercicios respiratorios, la continuidad de los movimientos y distribución de la energía vital, influyen positivamente en la respiración, haciéndola más completa al incrementar la ventilación pulmonar, lo que trae como consecuencia una mayor eficiencia en el sistema respiratorio y conjuntamente con los ejercicios de la Cultura Física mejoran la capacidad cardíaca de los practicantes.

Hay que tener en cuenta que hubo una disminución del consumo de fármacos, fundamentalmente de los ansiolíticos y se observó un elevado

nivel de motivación por parte de los practicantes al sentir una mejoría en su padecimiento.

Sin lugar a dudas, todo lo antes expuesto corrobora fehacientemente la efectividad del sistema de ejercicios del Liang Gong para los pacientes hipertensos, teniendo en cuenta sus características, lo que se refleja en el aumento de la capacidad funcional, una disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial y una mejor actitud cardiaca ante el esfuerzo.

.

Conclusiones:

Los ejercicios de Liang Gong influyeron positivamente en la disminución de las cifras tensionales y favorecieron el mejoramiento de los índices cardiovasculares en los adultos mayores hipertensos que asisten al Círculo de Abuelo de la comunidad San Juan-El Cristo.

Citas y notas:

1. Bertha Gómez Herrera y Humberto Hernández. (2002). Influencias del programa de ejercicios físicos para pacientes hipertensos aplicado en el policlínico integral "Wilfredo Santana". Trabajo de Diploma. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
2. Fernando Gutiérrez Calderón y otros. (1987). El ejercicio físico en la rehabilitación cardiovascular. En: Grupo Nacional de Áreas Terapéuticas de la Cultura Física. Los ejercicios físicos con fines terapéuticos
3. Lorgio Yasell Mesa Palleija. (2007). Folleto: Gimnasia Terapéutica de 18 Ejercicios. Escuela Cubana de Wu Shu Carlos Manuel de Céspedes. Cuba, Granma.
4. Saida Izquierdo Miranda y Osvaldo Morell Rodríguez. (1990). Hipertensión Arterial. Influencia de ejercicio físico sistemático. Grupo Nacional de Áreas Terapéutica. La Habana, Editorial INDER.