

La aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso (original)

The application of the foot reflexology massage in the biggest Adult's treatment hypertensive

Julio Torres-Leyva, Facultad de Cultura Física de Las Tunas, mperez@gmail.com, Cuba.

Mireya Pérez-Rodríguez, Facultad de Cultura Física de Las Tunas, mperez@gmail.com, Cuba.

Resumen

La Hipertensión Arterial es una de las enfermedades que más afecta al Adulto Mayor en la provincia de Las Tunas, por lo que se demanda de la búsqueda de alternativas, terapias complementarias, estrategias y metodologías que conduzcan a mejorar el estado de salud de esta población, la presente investigación contribuye a solucionar las limitaciones en el proceso del masaje reflexológico podal del Adulto Mayor hipertenso que inciden en su recuperación o mejoría, teniendo como objetivo diseñar una metodología para la aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso en la comunidad. Se utilizan como métodos teóricos: la inducción deducción, el hipotético deductivo, los métodos empíricos: medición, experimento, la observación, las técnicas de encuestas y entrevistas, los que permitieron constatar el problema así como el diseño y aplicación de la metodología. Los resultados obtenidos muestran que la metodología resultó altamente efectiva en el tratamiento de los adultos mayores hipertensos de la comunidad.

Palabras clave: metodología/ masaje podal/ Adulto Mayor/ hipertenso/comunidad.

Abstract

The Arterial Hypertension is one of the illnesses that more affects the Major Adult in the province of Las Tunas, for what is demanded of the search of alternative, complementary therapies, strategies and methodologies that drive to improve the state of this population's health, the present investigation contributes to solve the limitations in the process of the reflexologist podal Major Adult's hypertension massage that impact in its recovery or improvement, having as objective to design a methodology for the

application of the reflexologist podal massage in the Major Adult's hypertension treatment in the community. They are used as theoretical methods: the induction deduction, the hypothetical one deductive, the empiric methods: mensuration, experiment, the observation, the techniques of surveys and interviews, those that allowed verifying the problem as well as the design and application of the methodology. The obtained results show that the methodology was highly effective in the treatment of the major adult hypertension of the community.

Key words: methodology / podal massage / bigger Adult / hypertensive/ community.

Introducción

La circulación sanguínea tiene como función fundamental transportar por todo el organismo sustancias nutritivas, hormonas, dioxígeno, entre otras, a la vez que recoge los productos residuales metabólicos celulares, de este modo contribuye a asegurar la persistencia de las condiciones estáticas o constantes del medio interno del organismo, imprescindibles para la supervivencia y el funcionamiento óptimo de las células, en el cual desempeña un importante papel el mantenimiento de la presión arterial.

Estudios recientes demuestran un aumento sistemático de las llamadas enfermedades del siglo XXI y entre ellas se encuentra la Hipertensión Arterial, las que han experimentado un mayor incremento en la población adulta, tanto en el ámbito internacional como nacional, según plantean Hernández, R. e I. Núñez, (2002), Hernández, R. y col. (2006), Rodríguez y col. (2008), entre otros.

La Hipertensión Arterial, según Serratos, L. y A. Fernández; (1997) “se ha convertido en un problema de Salud Pública en un gran número de países del mundo”.

Actualmente es considerada un factor de riesgo importante para otras enfermedades tales como la Cardiopatía Isquémica, las enfermedades Cerebro Vasculares, Insuficiencia Renal y contribuye a la Retinopatía, reconocen Brunet, P. (1997), Serratos, L. y A. Fernández (1997); Dotres, C. (1998).

De acuerdo con lo planteado por Gryarfás, I (1996); Brunet, P; (1997) y otros “la reducción de la presión arterial diastólica en 1 mm de Hg. reduce la incidencia de enfermedades coronarias en un 9 %, y de afecciones cerebro vasculares en un 15 %”.

Actualmente, Cuba es uno de los países más envejecidos de América Latina, debido a la magnitud alcanzada en este indicador y la rapidez con que se ha transformado la pirámide poblacional, constituye una preocupación para años futuros.

En correspondencia con los resultados investigativos obtenidos por el Centro Iberoamericano de la Tercera Edad (CITED), “el Adulto Mayor en Cuba ocupa más del 12 % de la población cubana, y se espera que para el año 2025, uno de cada cuatro cubanos sea Adulto Mayor”, Alfonso, J.C.(2006).

Es por ello que el Estado cubano se ha propuesto una serie de medidas para contribuir a lograr un envejecimiento saludable y una vejez satisfactoria mediante acciones de educación y promoción de salud y de rehabilitación, dirigidas por el Sistema Nacional de Salud en colaboración con otros ministerios e instituciones del Estado, encaminadas a promover cambios en los estilos de vida y hábitos que favorezcan la elevación de la calidad de vida del Adulto Mayor.

La Hipertensión Arterial es una de las enfermedades que más afecta al Adulto Mayor, según plantea Hernández, R. (2006) “la Hipertensión Arterial aumenta el riesgo de enfermedades coronarias en edades de más de 65 años, su control en la prevención primaria disminuye el riesgo cardiovascular”.

Múltiples son los tratamientos utilizados con los adultos hipertensos, los cuales según Hernández, R. (2006), se agrupan en tratamiento farmacológico y tratamiento no farmacológico.

Tratamiento farmacológico: se basa en la utilización de diferentes tipos de medicamentos.

Tratamiento no farmacológico: dieta baja de sal, grasa no saturada, disminuir o eliminar el consumo de alcohol y cafeína, aumento de la ingestión de potasio, no fumar, terapia de psicorelajación, control del peso corporal y ejercicio físico controlado y dosificado, terapias físicas naturales entre las que se encuentra la reflexología.

La reflexología según el sitio web cienciasysalud.com/, es un método destinado a equilibrar las energías del organismo mediante masajes, que se realizan en zonas reflejas del cuerpo humano, localizadas en las manos, pabellón de la oreja, columna vertebral, rostro y en los pies, lugares donde se localizan los reflejos que se

corresponden con cada zona del cuerpo humano. El masaje que se aplica en los pies, se le denomina *reflexología podal*.

Desde tiempos remotos el masaje reflexológico podal se conoce en la historia de la humanidad como un medio de tratamiento contra dolencias y enfermedades, según el sitio Web vidakine.com (2008) y el sitio Web reflexologias.com/(2009); se utiliza en el tratamiento de una amplia gama de enfermedades y dolencias entre las que se encuentran: anemia, migraña y dolor de cabeza, sinusitis, dolores de espalda, gastritis, hemorroides, hipertiroidismo, hipotensión, hipertensión, síndrome cervical, osteoartritis, entre otras.

Múltiples son los métodos, medios y procedimientos expuestos para la aplicación del masaje reflexológico podal, múltiples también son los autores que los abordan: Gallego, E. (1991), Montserrat, N. (1986), sitio websdesalud.com (2009), sitio Web reflexologias.com/ (2009), entre otros. En la mayoría de los casos los autores coinciden en abordar ejercicios, sistema de ejercicios o modelos de ejercicios y en plantear que no existe un esquema universalmente válido para el tratamiento de las escoliosis por lo que la reeducación postural debe ser modelada de acuerdo con las necesidades individuales de los sujetos.

Se asume que la metodología tiene como limitaciones que no se especifica cómo ejecutar presión, intensidad y secuencia del movimiento en la aplicación del masaje reflexológico podal de acuerdo con las zonas reflexológicas a tratar, además, la metodología tiene una concepción limitada desde el punto de vista del tratamiento integral del adulto.

Asimismo que la metodología abordada por Montserrat, N. (1986), tiene como aciertos la elaboración de esquemas de tratamientos personalizados en relación con las enfermedades que padece el paciente y de las zonas reflejas afectadas, aporta estudios más detallados de las zonas reflexológicas y manifiesta como limitaciones que no se le concede importancia a otros tratamientos fundamentales para la recuperación de los adultos, en el caso de los hipertensos la dieta, la práctica de actividades físicas y deportivas, entre otras, a pesar de utilizarse como una terapia complementaria de la medicina.

En la investigación se asume esta secuencia lógica para ser empleada en el tratamiento reflexológico, porque la secuencia a seguir durante las estimulación de las zonas reflexógenas fueron seleccionadas teniendo en cuenta el efecto fisiológico que produce en órganos y sistemas de órganos o sobre la base de investigaciones científicas, no asume la utilización de aparatos para estimular las zonas reflexógenas ya que el contacto directo con el paciente resulta fundamental, favorece ir regulando la intensidad de las presiones a ejercer así como el modo de realizarlas.

En la actualidad la reflexología podal es ampliamente utilizada en clínicas y hospitales de diversos países: Dinamarca, Suecia, Finlandia, Singapur, Israel, como una terapia complementaria de la medicina.

En Cuba, la reflexología podal se utiliza en algunos servicios hospitalarios que ofrece el departamento de Fisioterapia; esta terapia se emplea fundamentalmente en el tratamiento de pacientes asmáticos y en otras enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, en trastornos del aparato locomotor, no se encontraron referencias de su utilización en el tratamiento de la Hipertensión Arterial.

A pesar de la existencia de programas implementados por el Ministerio de Salud Pública (MINSAP), y de su integración con el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), en función del diagnóstico temprano y del tratamiento oportuno de diferentes enfermedades.

Existe una alta prevalencia de adultos mayores, pertenecientes a la provincia de Las Tunas, que padecen de Hipertensión Arterial, por lo que se demanda de la búsqueda de alternativas, terapias complementarias, estrategias y metodologías que conduzcan a mejorar el estado de salud de esta población.

Se realizó una amplia revisión bibliográfica en diferentes países y no se encontraron referencias de investigaciones relacionadas con el establecimiento de metodologías dirigidas a la aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso en la comunidad, ni en otras enfermedades.

La presente investigación contribuye a solucionar una problemática, a partir de las limitaciones en el proceso del masaje reflexológico podal del Adulto Mayor hipertenso inciden en la recuperación o mejoría de estos adultos, su objetivo, elaboración de una

metodología para la aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso en la comunidad.

Considerando que si se implementa una metodología para la aplicación del masaje reflexológico podal teniendo en cuenta el perfil biológico del Adulto Mayor, las características de la Hipertensión Arterial, la preparación psicológica del Adulto Mayor, el control de las condiciones ambientales y el efecto fisiológico de las zonas reflexógenas podálicas seleccionadas, entonces se logrará una mejoría en el estado de salud de los adultos mayores hipertensos de la comunidad.

Materiales/ metodología

Se realizó un estudio prospectivo longitudinal, con un diseño preexperimental, de control mínimo, realizado con el objetivo de determinar la influencia de la metodología para la aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso en la comunidad.

La muestra estuvo representada por 10 adultos mayores, representó el 100 % de los hipertensos pertenecientes a la casa de abuelos de la comunidad de Vivienda, del municipio de Majibacoa, provincia Las Tunas; de ellos 10 del sexo femenino y 9 del masculino, en las edades comprendidas entre 50 - 70 años.

Se emplearon los métodos y técnicas de la investigación científica: del nivel teórico: inducción-deducción, método histórico-lógico, método sistémico-estructural y método hipotético-deductivo. Métodos experimentales: el preexperimento.

Discusión/ resultados

Metodología para la aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso en la comunidad.

La metodología propuesta se sustenta en las relaciones de carácter sistémico que se establecen entre los elementos perfil biológico del Adulto Mayor, características de la Hipertensión Arterial, preparación psicológica del Adulto Mayor, control de las condiciones ambientales y el efecto fisiológico de las zonas reflexógenas podálicas, utilizando como elemento central a la Metodología del masaje reflexológico concretadas en los métodos, procedimientos y técnicas reflexológicas dirigidas a la

recuperación o mejoría funcional de los adultos mayores hipertensos basados en la teoría de las diez líneas verticales, la teoría de las tres líneas verticales y la teoría de los reflejos y los mecanismos reflejos.

Metodología para la aplicación del masaje reflexológico podal en adultos mayores hipertensos de la comunidad.

Objetivo: Facilitar la aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso en la comunidad por los profesores de Cultura Física de las Escuelas Comunitarias del INDER.

Fundamentación de la metodología:

La metodología para la aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso en la comunidad, va dirigida a los profesionales de la Cultura Física que atienden en el programa de Educación Física para adultos y deporte participativo en la comunidad, el programa de actividades físicas para adultos hipertensos, diagnosticados, clasificados y autorizados previamente por un facultativo, médico o especialista, para recibir la actividad física.

Teniendo en cuenta el alto porcentaje de adultos hipertensos en el municipio Majibacoa, la baja incorporación de los adultos mayores al programa deporte participativo y promoción de salud en los Combinados Deportivos, la no utilización del masaje reflexológico podal como terapia complementaria en el tratamiento de los adultos mayores hipertensos y en cómo lograr la aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso en la comunidad.

La metodología contempla el proceso de aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso en la comunidad, tiene como componentes fundamentales tres etapas, con sus correspondientes pasos, procedimientos y medios que siguen una secuencia lógica e interrelaciones en función de facilitar la aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso en la comunidad por los profesores de Cultura Física, constituye una terapia física natural a disposición de estos profesionales, a favor de la recuperación o mejoría del estado de salud de estos adultos.

Etapas:

Primera etapa: preparación de las condiciones para la aplicación del masaje.

Segunda etapa: caracterización del Adulto Mayor hipertenso que recibirá el masaje.

Tercera etapa: tratamiento del Adulto Mayor hipertenso.

-Procedimientos correspondientes a cada etapa:

Primera etapa: Preparación de las condiciones para la aplicación del masaje.

-Paso uno: impartir curso de capacitación a los profesores de Cultura Física que aplicaron el masaje reflexológico podal.

Responsable: Facultad de Cultura Física del territorio.

-Paso dos: organizar a los adultos mayores hipertensos que recibirán el masaje.

Responsable: Profesor de Cultura Física que atiende el programa actividad física para el adulto hipertenso.

Al organizar la práctica del masaje reflexológico podal es necesario distinguir el lugar en que se aplicará el masaje, ya sea en el ámbito familiar o en una institución médica o paramédica.

En el primer caso los tiempos y la frecuencia podrán valorarse según las exigencias y la disponibilidad, tanto de quien lo practica como de quien lo recibe.

En el segundo caso, programar de forma oportuna tanto los tiempos como la duración de las sesiones.

-Paso tres: Crear condiciones para la aplicación del masaje reflexológico podal.

Responsable: Profesor de Cultura Física, mediante alianzas estratégicas.

El local para la aplicación del masaje reflexológico podal debe reunir las condiciones higiénico-ambientales, que favorezca la detección de las micosis que necesitan ser eliminadas antes del tratamiento y la aplicación del tratamiento en función de la recuperación o mejoría del estado de salud de los adultos hipertensos, se recomienda, además, disponer de un sillón que se reclina con apoya cabeza o con una mesa de masaje.

Segunda etapa: Caracterización del Adulto Mayor hipertenso que recibirá el masaje.

-Paso uno: Revisar las historias clínicas de los pacientes y realizar chequeo médico.

Responsable: Médico del Área de atención Primaria de Salud (APS) y profesor de Cultura Física.

-Paso dos: Aplicar la técnica de encuesta-entrevista al Adulto Mayor con la finalidad de conocer los tratamientos recibidos durante la enfermedad Hipertensión Arterial mediante la actividad física y masajes.

Responsable: Profesor de Cultura Física.

-Paso tres: Elaborar informe sobre la caracterización de cada Adulto Mayor hipertenso que recibirá el masaje reflexológico podal, considerando el tipo de enfermedades que padece, clasificación de la Hipertensión Arterial, práctica de actividad física, tiempo de práctica, consumo de medicamentos, edad y sexo del Adulto Mayor.

Responsable: Profesor de Cultura Física.

-Paso cuatro: Diagnosticar las zonas reflexógenas podálicas del Adulto Mayor hipertenso.

Responsable: Profesor de Cultura Física.

Aplicar las maniobras de palpación y la técnica de reflexoterapia en todas las zonas reflejas de órganos y sistemas de órganos del pie, para detectar los puntos o zonas reflejas dolorosas al contacto, con la finalidad de obtener un cuadro general del estado del paciente para la elaboración del esquema de tratamiento.

Tercera etapa: Tratamiento del Adulto Mayor hipertenso.

Responsable: Profesor de Cultura Física.

-Paso uno: Aplicar el masaje general preparatorio.

Antes de comenzar el tratamiento realizar la maniobra de bombeo en cada pie, para favorecer respiración y la relajación del Adulto Mayor hipertenso.

-Paso dos: Estimular los puntos reflejos específicos.

-Paso tres: Aplicar el masaje de cierre.

Evaluación:

Primera etapa: Preparación de las condiciones para la aplicación del masaje.

- Recibir y aprobar tanto en la evaluación teórica como en la evaluación práctica el curso de capacitación para la aplicación del masaje reflexológico en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso, por los profesionales de la Cultura Física que atienden el programa Educación Física para adultos y deporte participativo en la comunidad, requisito indispensable para aplicar el masaje.

- Disponer de un local o locales que reúnan las condiciones higiénico-ambientales exigidas, cuente con un sillón reclinable o mesa de masaje para la aplicación del tratamiento, convenidos mediante alianzas estratégicas.
- Tener organizado los grupos que recibirán el masaje en el ámbito familiar o en una institución

Segunda etapa: Caracterización del Adulto Mayor hipertenso que recibirá el masaje.

- Disponer de la caracterización del Adulto Mayor que recibirá el masaje reflexológico podal, de acuerdo con las enfermedades que padece, edad, género, tratamientos recibidos mediante la actividad física y masaje, esquema de tratamiento para cada paciente así como contraindicaciones.

Tercera etapa: Tratamiento del Adulto Mayor hipertenso.

- Evaluar los resultados obtenidos en el tratamiento de los adultos mayores hipertensos.
- Evaluar el cumplimiento de las distintas acciones previstas en la metodología por cada etapa, así como la metodología de forma global en función del cumplimiento de los objetivos propuestos.

Recomendaciones para la instrumentación de la metodología:

Se recomienda recibir capacitación en materia de masaje reflexológico podal a los profesionales de Cultura Física que lo aplicarán; constituye un requisito indispensable aprobar el curso de capacitación, tanto en la evaluación teórica como en la práctica.

De acuerdo con las particularidades del Adulto Mayor relacionadas con el lugar donde reciba el masaje ya sea en el ámbito familiar o de una institución de salud u otra institución o local acondicionado en la comunidad, así se elegirán los tiempos, frecuencia y duración de las sesiones.

Se recomienda una frecuencia de tres a cuatro veces por semana.

Dentro de las condiciones necesarias para la aplicación del masaje reflexológico podal se encuentra el local, el cual debe reunir las condiciones ambientales de ser espacioso, tranquilo, cumplir con las medidas higiénicas de buena ventilación, temperatura agradable, eliminar cualquier ruido de fondo que pueda molestar, buena iluminación, la luz no debe ser deslumbrante, los pies deben quedar bien iluminados para permitir una buena inspección, detección de micosis que necesitan ser eliminadas antes del

tratamiento y se recomienda disponer de un sillón que se recline con apoya cabeza o con una mesa de masaje.

Para la caracterización del Adulto Mayor hipertenso que recibirá el masaje, se partirá de la revisión de las historias clínicas de los pacientes, realizarle un chequeo por el médico del Área de Atención Primaria de Salud, a lo que se le añaden los resultados obtenidos en la encuesta-entrevista aplicadas, la edad, género, enfermedades que padece, clasificación de la Hipertensión Arterial en normal, prehipetensión, grado I y grado II, tratamiento medicamentoso.

Antes de comenzar el masaje reflexológico podal, se les explica a los adultos mayores que se someterán a este tipo de tratamiento las reacciones que puede experimentar en las primeras sesiones de tratamiento o durante el mismo.

En el diagnóstico de las zonas reflexógenas podálicas resulta de gran importancia la colocación adecuada del Adulto Mayor para recibir el masaje, ya que de ésta depende en gran medida los efectos del tratamiento.

El tratamiento del pie debe ser realizado en su totalidad, por lo tanto en el diagnóstico ha de incluirse tanto la superficie plantar como la dorsal del pie y la zona superior incluidos los maléolos internos y externos, cumpliéndose el principio que los pies deben considerarse como una unidad y no como dos entidades separadas.

En el diagnóstico del pie debe utilizarse la maniobra de palpación.

Para calcular la presión correcta y descubrir las características que puede poner de relieve la palpación.

Durante la aplicación de la maniobra de palpación debe seguirse el orden definido para tratar a las zonas reflejas.

El tratamiento incluye ambos pies. Se efectúa alternativamente en los pies comenzando por el pie izquierdo, sin pasar de un punto a otro de los pies de acuerdo con una secuencia adecuada.

El tratamiento del Adulto Mayor hipertenso a través del masaje reflexológico podal comprende tres pasos fundamentales.

Masaje general preparatorio.

Se recomienda comenzar la aplicación de la reflexoterapia podal mediante una maniobra encaminada a favorecer la relajación y la respiración del Adulto Mayor hipertenso, que se obtendrá mediante un movimiento de bombeo.

Luego estimular las zonas reflejas, con la finalidad de preparar al organismo para recibir las posteriores estimulaciones y para abrir las vías de eliminación, de acuerdo con la secuencia lógica siguiente: sistema urinario, sistema nervioso, sistema linfático, sistema respiratorio, sistema locomotor, sistema digestivo, sistema cardiocirculatorio, sistema genital, órganos de los sentidos, sistema endocrino, plexo solar y puntos ciáticos, según estudios fisiológicos realizados: aparato urinario, sistema nervioso, sistema linfático, aparato respiratorio, aparato locomotor, aparato digestivo, sistema cardiocirculatorio, sobre los puntos reflejos de este aparato se podrá actuar únicamente después de haber analizado la caracterización del Adulto Mayor para recibir el masaje, el masaje podrá ser aplicado si no existen contraindicaciones tales como:

- No tratar nunca a una persona que padezca una patología grave sin tener previa autorización médica, por el riesgo de crear descompensaciones o interferencias con las terapias farmacológicas prescritas.
- No tratar a personas que padezcan enfermedades cardíacas o cardiovasculares como trombosis y tromboflebitis, entre otras.

Se incluirá el masaje del sistema cardiovascular en su zona refleja podálica, desde el tratamiento inicial, se continúa con la estimulación de aparato genital, órganos de los sentidos, sistema endocrino, plexo solar y puntos ciáticos. Seguidamente estimular los puntos reflejos para el tratamiento de la enfermedad Hipertensión Arterial: puntos reflejos del sistema nervioso, puntos reflejos del sistema urinario, puntos reflejos del sistema linfático, punto reflejo de la circulación linfática superior, puntos reflejos del hígado y las vías biliares, y punto reflejo de la hipófisis.

Aplicar el Masaje de cierre cuando se esté culminando la sesión del masaje mediante una estimulación de las zonas reflejas del aparato urinario desde los riñones hasta la vejiga urinaria.

Dando cumplimiento al objetivo de la metodología en la primera etapa se organizó el trabajo y se crearon las condiciones para la aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso en la comunidad.

Se impartió el curso de capacitación a los profesores de Cultura Física que atienden en el programa actividad física para el adulto hipertenso, fueron preparados para la aplicación del masaje reflexológico como terapia complementaria en el tratamiento de esta enfermedad, responsabilidad asumida por la Facultad de Cultura Física del territorio.

Se cumplió con la primera etapa y con los pasos según estaban previstos en la metodología.

Segunda etapa: Caracterización del Adulto Mayor hipertenso para recibir el tratamiento. Después de revisar las historias clínicas de los pacientes y realizar chequeo médico, responsabilidad asumida por el Médico (APS) y con la participación del profesor de Cultura Física y de haberse aplicado la encuesta-entrevista al Adulto Mayor, se elaboró un informe, el cual se resume a continuación.

En la medición de la presión arterial el 100 % de la muestra estudiada manifestó la enfermedad Hipertensión Arterial, prevaleció la Hipertensión Arterial sistólica grado I y la hipertensión diastólica grado I y grado II y el 50 % presentaban patologías asociadas de base como la Obesidad, Diabetes Mellitus, Cardiopatía Isquémica y Úlcera Duodenal; cuatro adultos mayores presentaron más de una patología asociada. El 100 % de los adultos mayores estudiados estaban incorporados a la práctica de las actividades físicas, con tiempo de práctica entre uno y dos años.

Se cumplió con la segunda etapa y con los pasos según estaban previstos en la metodología.

Tercera etapa: Tratamiento del Adulto Mayor hipertenso.

Porcentaje de efectividad de la metodología para la aplicación del masaje reflexológico podal en el tratamiento del Adulto Mayor hipertenso.

Con respecto al comportamiento del indicador de la presión arterial sistólica, antes del tratamiento, el 100 % de los adultos mayores se evaluaron de poco satisfactoria.

Los valores de la presión arterial sistólica comenzaron a disminuir desde la primera semana de iniciado el tratamiento, y la disminución se mantuvo hasta la última medición realizada.

En la última medición, luego del tratamiento se obtuvieron resultados positivos en la recuperación de la presión arterial sistólica, se alcanzó el 100 % de efectividad con

respecto al tratamiento recibido, indicador que expresa una alta efectividad de la metodología, expresada en los resultados obtenidos con solo una semana de tratamiento.

Los resultados obtenidos en la última medición de la presión arterial sistólica con respecto a la medición realizada antes del tratamiento resultaron altamente significativos.

La presión arterial diastólica antes del tratamiento fue evaluada de poco satisfactoria en el 100 % de los adultos mayores.

En la última medición de la presión arterial diastólica, luego del tratamiento se obtuvieron resultados positivos en la recuperación de la presión arterial sistólica, se alcanzó el 100 % de efectividad con respecto al tratamiento recibido.

Los resultados obtenidos en la última medición de la presión arterial diastólica con respecto a la medición realizada antes del tratamiento resultaron altamente significativos.

Conclusiones

-La reflexología podálica es utilizada en el tratamiento de una amplia gama de enfermedades como: anemia, migraña y dolor de cabeza, sinusitis, dolores de espalda, gastritis, hemorroides, hipertiroidismo, hipotensión, hipertensión, síndrome cervical, osteoartritis, entre otras; el tratamiento tiene un carácter global, no existe un esquema de tratamiento específico para el tratamiento de los adultos hipertensos.

-Una de las principales causas de muerte asociadas con el deterioro natural del organismo humano en las edades avanzadas, son las enfermedades cardiovasculares, y las afecciones cerebro vasculares, entre las cuales se encuentra la Hipertensión Arterial.

-La metodología resultó altamente efectiva en el tratamiento de los adultos mayores hipertensos en la comunidad.

Bibliografía

1. Brunet, P. (1997). *La circulación de los vasos al corazón*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica.

2. CITMA. (2006). *Familia y cambios socioeconómicos a las puertas del nuevo milenio, Referencias al Adulto Mayor*. Informe de investigación, CIPS
3. Castillo, M. (1995). *Experiencia de tratamiento CIMEQ, proposición de un programa de reeducación*. Trabajo de Licenciado en Cultura Física no publicada. La Habana.
4. Dotres, C. y otros. (1998). *Programa Nacional de Prevención. Diagnóstico, Evaluación y Control de la Hipertensión Arterial*. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
5. Guyton, A. (1977). *Tratado de Fisiología Médica*. Tomo I. España: Editorial McCraw Hill.
6. Hernández, R. y col. (2002). *Actualización de la rehabilitación en las enfermedades cardiovasculares*. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Centro de Actividad Física y Salud. CD-R. Universalización.
7. Hernández, R. y col. (2006). *Ejercicios físicos y rehabilitación*. La Habana: Editorial Deportes.
8. Montero, R. y Del Toro, L. (2002). Apuntes para el estudio del sistema deportivo o Sistema de Cultura Física y deportes. En: *Dirección de la Cultura Física*. Tomo I.
9. Plaza, I. (1999). Epidemiología de la cardiopatía aterosclerosa. Valor del control de los factores de riesgo. En Maroto, J. M. y otros. *Rehabilitación cardíaca*. Editorial Olalla.
10. Serratos, L. y Fernández. A. (1997). *Hipertensión arterial y ejercicio*. *Revista Española de Cardiología*. Volumen 50 (supl. 4).
11. Sitio Web: Reflexología podal.com (2008). *Reflexología podal*. Recuperado el 5 diciembre del 2008, de <http://www.reflexologiapodal.com>.
12. Sitio Web: Ciencias y salud.com. (2009). *Instituto Espacio Vital - Escuela de Terapias Complementarias de la Salud*. Recuperado el 5 enero del 2009, de cienciasysalud.com

Recibido: 15/01/12

Aceptado: 8/05/12