

ABORDAJE FISIOTERAPÉUTICO EN ADULTO MAYOR

PHYSIOTHERAPEUTIC APPROACH IN OLDER ADULTS

Ana Carrera Spek

carreraspek2014@gmail.com

Universidad de la Empresa

Montevideo

Uruguay

Gustavo Sánchez

Universidad de la Empresa

Montevideo

Uruguay

RESUMEN

Se realizó en el Centro Juvenil Salesiano, por parte de los estudiantes de tercer año de la carrera Fisioterapia dentro de la Universidad de la Empresa (UDE) ubicada en Montevideo la capital de la República de Uruguay, un estudio en el cual participo una población de la tercera edad vinculada con la actividad de tejido (crochet), que se dicta en el centro. A través de los métodos de la entrevista y la observación, se logro recabar datos sobre hábitos, costumbres y estilo de vida. Observando que es una población relativamente sedentaria, se les aplicó una serie de actividades que trataba de ejercicio físico para mejorar su postura, combatir sus patologías y obtener todos los beneficios que da el ejercicio físico. Logrando así motivarlos a sumar a su rutina diaria el ejercicio físico, supervisado por un profesional de la salud.

Palabras claves: Selesiano, fisioterapia, tejido crochet

SUMMARY

A study in which a population of the elderly linked to the knitting activity (crochet), which is taught at the center. Through interview and observation methods, data on habits, customs and lifestyle were collected. Observing that it is a relatively sedentary population, a series of activities that involved physical exercise were applied to them to improve their posture, combat their pathologies and obtain all the benefits that physical exercise gives. Thus motivating them to add physical exercise to their daily routine, supervised by a health professional.

Keywords: Selesiano, physiotherapy, crochet fabric

INTRODUCCIÓN

El Centro Juvenil Salesiano Sayago es parte de una red de instituciones dirigidas por la Congregación Salesiana, una orden religiosa fundada por San Juan Don Bosco en el siglo XIX. Estos centros buscan la educación integral de los jóvenes y adultos, combinando la enseñanza académica con actividades lúdico-recreativas, culturales y espirituales, en las cuales participan vecinos del barrio Sayago (Montevideo, Uruguay). El centro propone actividades para el adulto mayor como gimnasia, música, deportes y crochet. Esta última disciplina dictada por una especialista en la materia. Las alumnas son adultas mayores con un promedio de edad que ronda los 65 años de edad con patologías presentes en común como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, artrosis, colesterol entre otras.

A través del método de observación y entrevista, se recabaron datos de las 15 alumnas, los cuales saltaron a la luz, hábitos, costumbres, patologías y como ellas realizaban su actividad lúdico-recreativa en el centro.

Se detectó a través de los métodos ya mencionados, sedentarismo relativo, posibles desarrollos de dolores o patologías musculoesqueléticas, debido a su actitud postural para realizar dicha actividad. La misma si bien cuenta con numerosos beneficios desde motricidad fina, destreza motora y cognitiva, sociabilización con pares en un ambiente confortable, la actividad se desarrolla con una actitud postural mantenida no recomendable durante al menos 2 horas de sedestación con un mobiliario no adecuado, a nivel de la columna vertebral en el cual se estarían llevando a estructuras a un tipo de estrés mecánico no deseado, todo esto formando un combo perfecto para la aparición de patologías agudas y/o crónicas.

DESARROLLO

El crochet es una actividad manual que implica tejer con aguja e hilo. Aunque no es un ejercicio físico en el sentido tradicional, puede tener beneficios para adultos mayores en términos de estimulación mental, destreza manual y bienestar emocional. Aquí hay

algunas formas en las que la actividad de crochet puede contribuir al desarrollo general en adultos mayores (2):

1. Estimulación cognitiva:
 - El crochet implica seguir patrones y contar puntadas, lo que puede ayudar a mantener la mente activa y mejorar la concentración y la memoria.
2. Destreza manual y coordinación:
 - La acción repetitiva de tejer con aguja e hilo puede mejorar la destreza manual y la coordinación mano-ojo, lo cual es beneficioso para mantener la funcionalidad física en las manos y los dedos.
3. Alivio del estrés:
 - El crochet puede tener un efecto relajante y reducir el estrés. La repetición de movimientos puede ser meditativa, ayudando a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional.
4. Fomento de la sociabilidad:
 - Participar en actividades como grupos de tejido o clases de crochet puede fomentar la interacción social, lo cual es esencial para el bienestar emocional y mental de los adultos mayores.
5. Autoexpresión creativa:
 - El crochet permite la expresión creativa a través de la elección de colores, patrones y proyectos. Esto puede aumentar la autoestima y proporcionar una sensación de logro.
6. Beneficios para la postura y la movilidad:
 - Sentarse y tejer con una postura adecuada puede ayudar a mejorar la conciencia postural y mantener la movilidad en las articulaciones.
7. Estímulo sensorial:
 - La textura de los hilos y la concentración en los detalles táctiles pueden proporcionar un estímulo sensorial agradable.
8. Proyectos prácticos y regalos personalizados:
 - La creación de proyectos prácticos, como mantas o bufandas, puede darle un propósito adicional a la actividad de crochet. Además, los artículos

tejidos pueden convertirse en regalos personalizados para amigos y familiares, lo que puede generar una sensación de conexión y afecto.

Aunque el crochet no es un ejercicio cardiovascular vigoroso, su práctica regular puede contribuir a la salud y el bienestar general. Es esencial equilibrar esta actividad con otras formas de ejercicio físico más convencionales para garantizar un enfoque integral en el desarrollo físico de los adultos mayores. Además, siempre es recomendable consultar con profesionales de la salud antes de iniciar cualquier programa de actividades, especialmente en caso de condiciones médicas preexistentes.

El desarrollo del adulto mayor está influenciado por una serie de factores, y el ejercicio físico juega un papel crucial en este proceso. Aquí se detallan algunos aspectos clave relacionados con el desarrollo del adulto mayor y la importancia del ejercicio (1):

1. Salud física:

a. Fuerza y Resistencia Muscular:

- El ejercicio regular, especialmente el entrenamiento de fuerza, puede ayudar a mantener e incluso mejorar la fuerza muscular, lo que es esencial para realizar actividades diarias y prevenir la pérdida de masa muscular asociada con el envejecimiento.

b. Salud Cardiovascular:

- Actividades aeróbicas, como caminar, nadar o andar en bicicleta, contribuyen a la salud cardiovascular, mejorando la resistencia y reduciendo el riesgo de enfermedades del corazón.

c. Flexibilidad y Movilidad:

- El estiramiento y ejercicios de flexibilidad, como el yoga, son fundamentales para mantener la movilidad de las articulaciones y prevenir la rigidez asociada con el envejecimiento.

2. Salud Mental:

a. Prevención de Enfermedades Neurológicas:

- El ejercicio regular puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades neurológicas como la demencia y el Alzheimer.

b. Bienestar Emocional:

- La actividad física libera endorfinas, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad.

3. Salud Ósea:

- El ejercicio de resistencia, como levantar pesas, puede ayudar a mantener la densidad ósea y prevenir la osteoporosis.

4. Prevención de Enfermedades Crónicas:

- El ejercicio regular está asociado con la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión.

5. Mejora de la Postura y el Equilibrio:

- Los ejercicios específicos para mejorar la postura y el equilibrio pueden prevenir caídas y lesiones relacionadas.

6. Socialización y Calidad de Vida:

- Participar en actividades físicas en grupo o en clases de ejercicio puede fomentar la socialización, lo cual es vital para el bienestar emocional y la calidad de vida en general.

7. Autonomía Funcional:

- El mantenimiento de la capacidad funcional y la independencia en las actividades diarias es un objetivo clave del ejercicio en adultos mayores.

8. Adaptación a Cambios Fisiológicos:

- El ejercicio puede ayudar a adaptarse a los cambios fisiológicos asociados con el envejecimiento, como la pérdida de masa muscular y la disminución de la capacidad cardiovascular.

9. Adaptación Individual:

- Los programas de ejercicio deben adaptarse a las necesidades individuales, considerando las condiciones de salud y limitaciones físicas específicas de cada persona.

10. Prevención del Aislamiento Social:

- Fomentar la participación en actividades físicas grupales puede prevenir el aislamiento social y promover la conexión con otros.

En resumen, el ejercicio físico en adultos mayores no solo contribuye a la salud física, sino que también desempeña un papel vital en la salud mental, la calidad de vida y la capacidad funcional. Un enfoque equilibrado que incluya diferentes tipos de ejercicio es

fundamental, y siempre se recomienda consultar con profesionales de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente en personas mayores con condiciones médicas preexistentes.

Para ello se planteó una actividad experimental la cual reuniera ejercicio físico contemplando las patologías preexistentes y con el objetivo de educar en la actitud postural y la motivación para que a su rutina diaria les agreguen ese ejercicio físico adecuado a los participantes.

A continuación, se detalla la actividad experimental desarrollada:

Parte inicial:

- Movilidad articular y activación muscular.
- En sedestación con pelota en mano, diferentes movimientos para mover los distintos segmentos del cuerpo. Repeticiones de 5 a 7 con una intensidad baja

Parte central:

- Juego de “Papa caliente”. Consiste en pasar la pelota y cuando se detiene la música, el que se queda con la pelota realiza un ejercicio dispuesto por el Fisioterapeuta.
- Bailar con coreografía, canción “Mayonesa”. Consiste en bailar una coreografía que el fisioterapeuta va indicando.

Parte final:

- Relajación. Consiste en que el fisioterapeuta va indicando ejercicios de respiración para poder bajar la frecuencia cardíaca y lograr un estado de relajación

Materiales: Parlante para música, pelotas de goma y sillas.

Los participantes con respecto a la actividad manifestaron una gran aceptación, dado que mostraron una adhesión importante a la actividad y proponiendo la continuidad de este proyecto. Se logró un momento de distensión, buen ambiente y muy buena disposición de todas los integrantes de la actividad. También logrando obtener los beneficios del ejercicio físico y cumpliendo con el objetivo.

CONCLUSIONES

La combinación de crochet y ejercicio físico ofrece un enfoque más holístico para el bienestar de los adultos mayores, abordando diferentes aspectos de la salud física y mental. La clave está en equilibrar ambas actividades, adaptándolas a las necesidades y capacidades individuales, y siempre consultando con profesionales de la salud antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios.

BIBLIOGRAFIA

- 1-Belmonte Darraz, S., González-Roldán, A. M., de María Arrebola, J., & Montoro-Aguilar, C. I. (2021). Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores [Physical exercise impact on variables related to emotional and functional well-being in older adults]. *Revista española de geriatría y gerontología*, 56(3), 136–143.
<https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>
- 2-<https://www.amavir.es/cuidar-al-mayor/beneficios-de-tejer-para-la-salud-de-los-mayores/>