

Terapia antienvjecimiento desde la Atención Primaria de Salud

Antiaging therapy from the Primary Health Care

Dr. Raidel González Rodríguez

Policlínico Universitario Raúl Sánchez Rodríguez. Pinar del Río, Cuba.

Estimada directora:

En la Revista Médica Electrónica de Matanzas, disímiles ediciones han contemplado artículos originales, de revisión y editoriales vinculados al envejecimiento, la mayoría de ellos al proceso salud-enfermedad. No obstante, cabe destacar la importancia del ejercicio físico como terapia antienvjecimiento para adultos mayores, la cual puede ser llevada desde cualquier instancia del Sistema Nacional de Salud Pública, pero en esta carta editorial lo abordaré desde la Atención Primaria de Salud (APS).

Hoy existen algo más de 600 millones de personas mayores de 60 años en el mundo, cifra que se duplicará para el 2025, estimándose que para el 2050 se contará con más personas mayores de 60 años que con infantes menores de 15 años. Este mismo comportamiento se evidenciará en todos los países de la región.⁽¹⁾ Ante dicha disyuntiva, la práctica de ejercicios físicos en cada persona envejecida se erige como alternativa de calidad en salud.

El ejercicio físico practicado de manera apropiada, es la mejor terapia antienvjecimiento disponible hoy día para retrasar y prevenir consecuencias propias del proceso de envejecer, además de fomentar la salud y el bienestar de los gerentones. Dicha terapéutica realizada desde la APS ayuda a mantener un adecuado grado de actividad funcional para la mayoría de las funciones orgánicas, favoreciendo las funciones: músculo-esquelética, cardiovascular, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psiconeurológica.

No cabe duda, que conocer los fenómenos de envejecimiento permite un mejor entendimiento de la calidad de vida,⁽²⁾ y con ello, cambiar la forma de apreciarla, donde los ejercicios físicos desempeña un papel fundamental en el comportamiento y calidad de vida de los ancianos. Existe un gran número de beneficios generados a partir de la práctica de actividad física o ejercicio regular en pacientes gerentones desde la APS, dentro de los que se encuentran:

Previene y reduce los riesgos relacionados con: obesidad, osteoporosis, cáncer de colon, enfermedad coronaria, endometriosis posmenopáusicas, depresión y accidentes relacionados con caídas.

- Incrementa la calidad de vida, confianza y autoestima.
- Reduce la ansiedad, estrés y discapacidad.
- Favorece el mantenimiento de un peso saludable, capacidad física y musculatura esquelética.
- Mejora el estado de ánimo y patrones de sueño, maximizando la salud psicológica.
- Minimiza los cambios biológicos relacionados con el envejecimiento y previene las enfermedades crónicas.

Es conocido por todos que la actividad física beneficia además la salud cognitiva mediante los impactos cardiovasculares positivos extendidos al sistema cerebrovascular, incremento de la neurogénesis, mejora de la citoarquitectura cerebral (vasos sanguíneos, dendritas, microglia) y propiedades electrofisiológicas, así como disminución en la formación de las placas amiloides en las enfermedades degenerativas que tanto afectan a los adultos mayores de la APS. Por lo que una adecuada planificación y realización de ejercicios desde esa instancia de salud, favorecerá la calidad de vida de los gerontes previniendo riesgos y complicaciones biopsicosociales.

La calidad del envejecimiento es parte integrante y natural de la vida. La forma en que se envejece y se vive este proceso, dependen no sólo de la estructura genética o de las vivencias acontecidas por el adulto mayor,⁽³⁾ sino también de la actividad física que es capaz de realizar para mantenerse saludable. La esperanza de vida, se define como la media de años que se vive, en la práctica, desde el nacimiento o desde una edad concreta,⁽⁴⁾ siendo las actividades físicas, gestoras de una calidad en la esperanza de vida. Es por ello que los Consultorios del Médico de Familia (CMF) desempeñan un papel fundamental en la promoción de salud, captación y seguimiento de los adultos mayores en las actividades físicas.

Los beneficios del ejercicio físico como terapia antienviejimiento son numerosos, pues ayuda a promover, prevenir, curar y recuperar la salud de los individuos, estimulando su independencia; aplica métodos y técnicas basadas en un profundo conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano, sus movimientos, funciones e interacción con el entorno. Así, varios programas realizados por Licenciados en Cultura Física que se asocian a la APS en la realización de actividades físicas comunitarias, están destinados a prevenir complicaciones de la osteoporosis, así como un mejoramiento de las funciones cardiovascular, respiratoria y psiconeurológica.

En el Policlínico Universitario "Pedro Borrás Astorga", la mayoría de los programas de ejercicios físicos para gerontes se basan en actividades que aumentan la fuerza muscular e incrementan la movilidad de las articulaciones en extremidades inferiores, la capacidad aeróbica y el equilibrio. De esta forma, los programas de prevención están diseñados para mejorar la estabilidad física mediante el incremento de la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la capacidad aeróbica y la función; previniendo con ello caídas, descompensaciones del estado de salud, enfermedades crónicas y otros accidentes.

En dicha área de salud se fortalecen estrategias de "antienviejimiento comunitario y domiciliario", donde profesores de Cultura Física y profesionales de la salud se unen en la realización de actividades físicas tanto en comunidades como en hogares donde habita un adulto mayor. Tratan fundamentalmente problemas de discapacidad generados por enfermedades como el Parkinson, Alzheimer, artritis, fracturas, osteoporosis y problemas cardiorrespiratorios; así como estadios

terminales, cáncer u otras causas de encamamiento o ingreso en el hogar; promoviendo con ello el movimiento y la independencia mediante técnicas de relajación, ejercicios aeróbicos, manejo del dolor, ayudas para la movilidad y otros cuidados propios.

Las caídas ocasionadas en pacientes de la tercera edad, concuerda con la declinación de la fuerza muscular a través del tiempo, donde sobre todo con la ancianidad más avanzada, puede perderse hasta el 50 % de esta fuerza, lo que se manifiesta especialmente para músculos de las extremidades inferiores.⁽⁵⁾ Adecuados ejercicios físicos posibilitan fortalecer la musculatura y mitigar los riesgos de accidentes por caídas.

Editora, la existencia de varios tipos de actividades que pueden y deben ser promovidos en los adultos mayores, entre ellos: las actividades aeróbicas, así como el entrenamiento de la fuerza muscular, masa ósea y equilibrio, garantizan calidad de vida y la vivencia de un envejecimiento activo.

- Actividades aeróbicas: se recomienda la realización de actividades de bajo impacto como: caminata, ciclismo o pedaleo en bicicleta estática, natación, subir escaleras, baile, yoga, gimnasia aeróbica, tai-chi, movimiento de miembros superiores e inferiores, técnicas de respiración superficial y profunda. Estas actividades son preferibles a las llamadas de alto impacto como: trotar, correr, practicar deportes con saltos y gimnasia aeróbica de alta impacto que tienen alta incidencia de lesiones en la personas de la tercera edad. Es ideal realizarlas en ambientes agradables, no ruidosos, al aire libre si es posible y preferiblemente con varias personas para incentivar la socialización entre individuos.
- Entrenamiento de la fuerza muscular, masa ósea y equilibrio: un aspecto fundamental es el fortalecimiento de la musculatura buscando aumentar la masa y la fuerza para evitar causas de incapacidad y caídas, sin olvidar el mejoramiento del equilibrio que repercute directamente en el mantenimiento eficaz del patrón de marcha. Para ello se recomienda la realización de actividades físicas con objetos pesados o que sean capaces de desarrollar la fuerza músculo-esquelética y del equilibrio: pesas, pequeños sacos o frascos llenos de algún contenido, balones, materiales de goma o plástico, sogas, entre otros. Es necesario efectuarse en ambientes tranquilos, cómodos, bajo observación, cuidados y seguimiento especializado.

Finalmente, debe reflexionarse acerca del fortalecimiento desde la APS de programas de ejercicio o actividad física de calidad, dirigida a la población mayor, lo que puede generar un ahorro considerable para la sanidad del país, posibilitando en gerontes condiciones físicas adecuadas, favoreciendo la independencia funcional, así como la calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1- Roig Hechavarría C, Vega Bonet V, Ávila Fernández E. Aplicación de terapia cognitivo conductual para elevar la autoestima del adulto mayor en Casas de abuelos. CCM [Internet]. 2011 [citado 29 May 2016];15(2):3-6. Disponible en: <http://www.cocmed.sld.cu/no152/no152ori01.htm>

2- Casanova Moreno M C, Trasancos Delgado M, Orraca Castillo O. Calidad de vida en adultos mayores diabéticos tipo 2. Policlínico Hermanos Cruz, 2010. Rev Ciencias Méd [Internet]. 2011 Jun [citado 29 May 2016]; 15(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942011000200014&lng=es

3- Izquierdo M. Importancia del ejercicio físico en el anciano frágil. Rev Dspace [Internet]. 2015 [citado 30 May 2016]; 9(1). Disponible en: <http://dspace.uma.es/xmlui/handle/10630/10861>

4- Marinês Tambara L, Daniani C, Kirchner R. Capacidad funcional y nivel cognitivo de adultos mayores residentes en una comunidad en el sur de Brasil. Rev Enfermería Global [Internet]. 2015 [citado 30 May 2016]; 14(37): Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412015000100001&script=sci_arttext

5- García Gutiérrez A. Eficacia de una estrategia educativa, sobre el grado de conocimiento de factores de riesgo, que condicionan caídas en el adulto mayor, en el primer nivel de atención. Repositorio Institucional UAQ [Internet]. 2015 [citado 30 May 2016]; 12(2). Disponible en: <http://ri.uaq.mx/bitstream/123456789/3093/1/RI002130.PDF>

Recibido: 18 de enero de 2016.
Aceptado: 28 de octubre de 2016.

Raidel González Rodríguez. Policlínico Universitario "Pedro Borrás Astorga". Máximo Gómez 132 entre Colón y Avenida Rafael Ferro. Pinar del Río, Cuba. Correo electrónico: rgonzalez@princesa.pri.sld.cu

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

González Rodríguez R. Terapia antienvjecimiento desde la Atención Primaria de Salud. Rev Méd Electrón [Internet]. 2016 Nov-Dic [citado: fecha de acceso]; 38(6). Disponible en: <http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/2050/3223>