



EL FISIOTERAPEUTA, UN PROMOTOR DE LA VIDA ACTIVA EN EL ADULTO MAYOR

Luz del Carmen Ramírez Varela
Universidad Vizcaya de las Américas,
Campus Tepic, Nayarit, México

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Luz del Carmen Ramírez Varela (2018): "El fisioterapeuta, un promotor de la vida activa en el adulto mayor", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (abril 2018). En línea: [//www.eumed.net/rev/caribe/2018/04/fisioterapeuta-adulto-mayor.html](http://www.eumed.net/rev/caribe/2018/04/fisioterapeuta-adulto-mayor.html)

Resumen

Objetivo: Abordar los beneficios de la vida activa en el adulto mayor, para elevar los estilos de vida saludable. **Método:** Se realizó una revisión bibliográfica tanto en fuente impresa y electrónica para esta última se utilizó la base de datos de *BibTeX EndNote RefMan RefWorks* durante un periodo de los ultimo cinco año utilizando la terminología de proceso de envejecimiento, fisioterapia, adulto mayor, movimiento físico. **Resultados y discusión:** Primeramente se aborda el proceso biopsicosocial del desarrollo senil, el desarrollo sistémico que empieza a generar y los resultados que tiene en estructura antonina y fisiológica de los adultos mayores y el desprendimiento de enfermedades producto de su estilo de vida y edad, se emplea el concepto vida activa como especie de fomento para una mejor calidad de vida en esta población. El papel del fisioterapeuta como promotor de estilos de vida saludable contribuye, prevenir, curar y recuperar la salud por medio de la fisioterapia. **Conclusiones:** el fomento de una vida activa en adultos mayores contribuye incorporar en su rutina diaria el ejercicio como recomendación de la fisioterapia para una adecuada cultura en sus cuidados y salud fisca y mental.

Palabras clave: Vida activa, fisioterapia, adulto mayor.

The physiotherapist, a promoter of active life in the elderly

Luz del Carmen Ramírez Varela
Vizcaya University of the Americas,
Campus Tepic, Nayarit, Mexico

Summary

Objective: Address the benefits of active life in the elderly, to raise healthy lifestyles. Method: A bibliographic review was carried out in both printed and electronic sources. BibTeX EndNote RefMan RefWorks database was used during a period of the last five years using the terminology of the aging process, physiotherapy, older adult, physical movement. Result and discussion: Firstly, the biopsychosocial process of senile development, the systemic development that is beginning to generate and the results that it has in the anatomic and physiological structure of older adults and the detachment of diseases resulting from their lifestyle and age are addressed. Uses the concept of active life as a kind of promotion for a better quality of life in this population. The role of the physiotherapist as a promoter of healthy lifestyles contributes, prevent, cure and restore health through physiotherapy. Conclusions: the promotion of an active life in older adults contributes to incorporate in their daily routine the exercise as a recommendation of physiotherapy for an adequate culture in their care and physical and mental health.

Keywords: Active life, physiotherapy, elderly.

1. Introducción

Principalmente en los países latinoamericanos, como es el caso de México, se incrementa la población de adultos mayores [AM] y tiende a aumentar más conforme al tiempo, esta etapa en la vida en las personas está relacionada con la disminución la función biopsisocial, la pérdida de

energía un factor desencadenante y la masa muscular disminuye y los cambios en la forma anatómicas; es una fase muy importante tanto en hombres y mujeres, que es indeleble y cada Persona que sobreviva más de sesenta y cinco tendrá la dicha de vivir esta etapa vital. .

Lo anterior conlleva a depender de terceros y de manera alguna su actividad disminuya pues, La falta de vitalidad es un primer condicionante, a la par con otros factores en la etapa senil y se repercute en una gran medida en el sistema nervioso encargado de los sentidos del cuerpo y motor, tiene efectos importante en el funcionamiento del organismos, tales como la reducción de velocidad al caminar, incremento de riesgo a sufrir caídas así mismo una reducción de la capacidad para poder realizar actividades de la vida cotidiana (Coello, Rojas, & Mayta, 2016).

La falta de práctica de una vida activa [VA] es una causa importante de riesgo para muchas condiciones y problemas duraderos de salud, tales como las enfermedades crónico degenerativas, aunado a la salud mental del AM. Por lo tanto el objetivo de la presente investigación es abordar los beneficios de la vida activa en el adulto mayor, para elevar los estilos de vida saludable

Dentro este de este documento se trata explicar las causas principales de las etapas propias del AM, los cambios que empieza a generar y las consecuencias que tiene en organismos y las secuelas en el mismo. De la misma manera se exponen de manera general los beneficios de un programa de actividad física o ejercicio especialmente dirigido para la población de edad avanzada.

2. Método

La presente investigación es de tipo documental sistemática, por lo tanto se ha realizado una revisión bibliográfica, durante el periodo de tiempo desde el septiembre del 2012, hasta diciembre 2017, de las principales fuentes y bases de datos *BibTeX EndNote RefMan RefWorks* y Google Académico Se han aceptado 52 artículos más relevantes publicados en los últimos años 5 años, todas relacionadas con el tema de este estudio. Se ha incidido principalmente en aquellos artículos que habla del efecto y cuyas palabras clave utilizadas son la fisioterapia, una vida activa y el adulto mayor.

La descripción metodológica es meramente descriptiva y se caracteriza por el combinado las palabras clave con los conectores para poder encontrar artículos válidos para el objetivo de trabajo. Cabe descartar que el conector para ello se intenta no utilizar demasiado, para evitar confusiones en el buscador de base de datos, en el conector se utilizan las palabras que significa casi lo mismo, electro estimulación, escritas entre paréntesis, y el conector, se puede utilizar entre todas las palabras para poder dar una mayor sensibilidad y especificidad de la búsqueda. Se encuentra diversos por tratarse de un estudio descriptivo y por tener de manera directa relación

con la temática de esta investigación y el campo de estudio se delimita 21 artículos por tener cierta similitud con el presente objeto de estudio.

3. Resultados y discusión

Para precisar con más detalle, el presente apartado, se divide en cuatro temáticas que centrales de estudio que abordan las palabras claves, detalladas en el método a fin de presentar lo más sobresaliente dentro la literatura analizada, primero se aborda el proceso el biopsicosocial del desarrollo senil, el segundo aprecia la importancia del fomento de la vida activa en los adultos mayores, el tercero indica la fisioterapia y el adulto mayor y, el cuarto se refiere importancia de la vida activa como alternativa fisioterapéutica preventiva.

3.1 proceso el biopsicosocial del desarrollo senil

La literatura analizada considera que el condicionante genético en el desarrollo fisiológico es un patrón clave, se ha llegado a tomar en cuenta que el envejecimiento es un proceso el cual incluye diferentes factores los cuales son biológicos, espirituales y sociales, pero principalmente biológico, no obstante, los aspectos hereditarios solo tienen una influencia considerable en el desarrollo del tiempo y en conjugación con la falta de estilos de vida saludable son condicionantes de un deterioro prematuro.

El cuerpo del AM que empieza contribuir cambios característicos propios de su edad, estos cambios van produciendo una reticencia a la adaptación del cuerpo la entorno ambiental y social, la llegada del envejecimiento es un mecanismo representa la evolución biológica que se produce con la edad y que no se encuentran afectados bajo el predominio de enfermedades o del ambiente que lo rodea (Espinosa, López, Escobar, Conde, Trejo & González, 2013).

El ritmo de los cambios se produce de forma aleatoria en los distintos órganos de una misma persona o en distintas personas en forma aleatoria, un valor condicionante para decir que un AM, en algunos caso se indica que es a de la sexta década de la vida, los efectos fisiológicos, este variable es marcado por la pérdida de una VA (Anguera, Castañer, Prat, Saüch, & Camerino, 2016).

En importante indicar que no todos los cambios que trae consigo la edad tienen efectos clínicos negativos. El proceso de la vida del AM se encuentra predominado por los efectos de la práctica de los estilos de vida saludable y no necesariamente se deben a esta etapa de la vida (Molina, Forero, Ramos, Benavides, & Quintana, 2016).

El cuerpo del AM presenta peculiaridades que son esenciales son definidas en la mayoría de los integrantes de este grupo etario, por ejemplo hay indicadores universales que quiere decir, que aplica a todo los hombres y mujeres; también se señala como un proceso paulatino con forme avanza la vida se van produciendo efectos sobre el organismo, que una vez acumulados originan

los cambios propios del envejecimiento; Inquebrantable a diferencia de las enfermedades, este no puede ser detenido ni revertirse (Ojeda, & García, 2015; Angaspilco, 2016).

Continuando con lo anterior, cada AM tiene una diferente velocidad de senectud, pero la velocidad independiente varía considerablemente en cada AM, es importante indicar que se lleva a una gradual pérdida de función, la cual su diferencia en el del desarrollo biológico Intrínseco: no se debe a entornos ambientales modificables. Ultimarte ha podido observar el la esperanza de vida en la población cada día es más longeva. Con forme se han ido logrando prevenir y tratar mejor las enfermedades y se han mejorado estilos de vida saludable, la línea de la sobrevida cada vez se ha hecho más recta. La práctica de una VA contribuye a una excelente salud del AM (Espinosa, López, Escobar, Conde, Trejo & González, 2013).

En el organismos del AM alteraciones a todos los sistemas del cuerpo cuando la mayoría de los órganos y tejidos van reduciendo su actividad, este tipo de modificación abarca desde la disminución de la flexibilidad en los tejidos, la pérdida de neuronas, endurecimiento de vasos sanguíneos y la disminución de las contracciones musculares, diferentes causas están ligadas con este deterioro, entre las que podemos mencionar, la genética que los divide de los demás, los cambios en el proceso químico dentro de las celular del cuerpo, la alteración hormonal y la condición ambiental. Varias de estas causas son alteración que se llevan a cabo en distintos aparatos y sistemas que trae consigo el envejecimiento (Ortega, et al. 2016).

Hoy en día, una alteración caracterizada por un deterioro de estos procesos mentales de gravedad suficiente como para afectar al funcionamiento social y profesional se le es llamada como demencia, el desarrollo mental nos permite llevar a cabo una tarea en un individuo es el resultado del funcionamiento global de sus diferentes áreas intelectuales, esto incluye pensamiento, la memoria, la percepción, la comunicación, la orientación, el cálculo, la comprensión y la resolución de problemas (Blázquez, & Feu, 2012).

Esta función va cambiando con la edad, el impacto de la demencia afecta de manera indirecta a otros individuos. Ya que, no solo afecta la salud y el bienestar del paciente, también está ligado con una carga pesada que adquiere la persona responsable del cuidado del adulto mayor, aumenta considerablemente el uso de servicios de salud y necesidades de cuidado a largo plazo (Anguera, Castañer, Prat, Saüch, & Camerino, 2016).

Los AM con ciertos indicadores es en su sistema nervios, necesitan mayor supervisión por parte de las personas que son responsables de sus cuidados, no son capaces de colaborar para su mejoramiento y utilizan un gran número de recursos hospitalarios. Por ende, saber cuál es el nivel de pensamiento de la persona adulta es importante al momento de planificar sus cuidados así como de tomar decisiones, ya que un apropiado proceso de cuidados puede mejorar

considerablemente la calidad de vida y prevenir el desarrollo de complicaciones (Espinosa, López, Escobar, Conde, Trejo & González, 2013).

Con la un VA el AM puede llegar a envejecen con una gran calidad de vida, la mayoría de sus procesos cerebrales permanecen en el mismo estado que cuando su juventud, la mayoría sufre el decremento de algunas habilidades mentales como son aprender nueva información y poder realizar movimientos de manera más rápida, mientras que otros contraen (Aponte, 2015).

Tomando en cuenta la corta relación entre estos aspectos y su evolución a velocidad lenta con que suelen producirse los cambios en esta área, se torna difícil poder contextualizar el alcance de las pérdidas ya que los adultos mayores se irán adaptando poco a poco inclusive se puede decir que pondrán en práctica estrategias alternativas para las escaseces que van apareciendo (Blázquez, & Feu, 2012).

El decremento de los procesos mentales durante el envejecimiento es uno de los enfoques en los que la sociedad vive como una gran amenaza para vivir de manera saludable e incluso para la integridad personal. Muchas personas de la tercera edad, por ejemplo, mencionan que la pérdida de memoria es su más grande angustia, en comparación de un dolor prolongado, o toleran de peor forma la falta de interacción familiar que algún tipo de proceso biológico (Santacruz, 2012).

Diferentes factores se relacionan entre sí con esta pérdida de memoria, aunque aún se desconocen la causas exactas así como el alcance de esta interacción, que abarcan desde los cambios relacionados con las neuronas y con la circulación que afectan la función cerebral, la oxigenación y la nutrición celular, hasta la motivación personal, la pérdida de interés por la realidad, los sentimientos de impotencia, las fases depresivas, el desacuerdo con la situación en la que se vive actualmente y la vivencia de duelos, entre otras. La pérdida de memoria a corto plazo parece ser el signo general característico de los cambios en los procesos mentales, durante el envejecimiento. A la persona le empieza a resultar difícil recordar hechos que recién pasaron y sufre además pequeños olvidos (Coello, Rojas & Mayta, 2016).

Los AM que llegan a tener dificultad para retener información poco significativa, específicamente si tienen que esforzarse mucho o si al momento en que reciben esa información están prestando atención en alguna otra actividad. De igual manera exponen que tiene problemas en organizar de manera secuencial la información que recién retoman, así mismo como en la capacidad para sintetizar. La memoria a largo plazo, no suele verse afectada, los ancianos suelen recordar situaciones y hechos de su pasado, pero también acontecimientos recientes que guardan en su memoria remota. (Blázquez, & Feu, 2012).

En general dentro este sub apartado dentro resultado del análisis documental, se puede deducir que los AM son capaces de recordar con mucho detalle, sucesos que dieron lugar en una época diferente, época seguramente importante en la historia de su vida. La memoria remota es la

encargada de recordar y conservar el vocabulario, las experiencias vividas, los recuerdos y gran cantidad de información útil sobre el mundo que les rodea y sobre sí mismos. Para que la memoria pueda funcionar necesita ir acompañada del mantenimiento de la actividad mental, el practicar una VA permite que los AM puedan elevar su nivel cognitivo.

3.2 La importancia del fomento de la vida activa en los adultos mayores

Los especialistas analizados indican que La VA permite lograr en el AM una experiencia favorable, una vida más larga debe llevar oportunidades continuas de salud, participación y seguridad. La VA es un proceso de mejoramiento de las oportunidades de salud, participación y seguridad con la finalidad de optimizar la calidad de vida a medida que las personas envejecen, esta práctica es parte de la políticas de salud que recomiendan a todo el personal sanitario fomentarla y el profesional de la fisioterapia, forma parte de este equipo, por lo tanto de sus funciones y responsabilidades es también hacerlo, con la intención de contribuir una mejor calidad de vida en lo AM y de igual forma identificar los factores que en conjunto con la atención de la importancia de acudir esta rama de la ciencias de la salud (Coello, Rojas & Mayta, 2016).

En importante referir que en ocasiones la VA puede ser aplicado a una persona así como a un grupo de población, permite que los AM puedan potenciar su bienestar físico, social y mental durante su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, que a su vez brinda protección, seguridad y cuidados correctos cuando se necesite asistencia. La VA hace hincapié a una participación continua en los aspectos de la vida del AM y no solo justamente solo para ser capaz de estar físicamente activo también estar activo en actividades sociales, religiosas entre otras, Los AM que dejan su trabajo o que se encuentran con alguna enfermedad o inclusive viven con alguna limitación, pueden seguir desarrollando una VA al interior de su núcleo familiar y social (Martín, Moscoso, & Pedrajas, 2016).

Los amigos, los vecinos e integrantes familiares, la vinculación mutua entre los AM y los demás al igual que la solidaridad intergeneracional, dar y recibir de la misma manera entre personas, así como entre generaciones de viejos y de jóvenes, son unas de las funciones importantes del envejecimiento activo. La VA pretende agrandar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas conforme empiezan a envejecer, incluso con aquellas personas frágiles, con discapacidad o que necesitan asistencia (Cantarero, & Carranque, 2016).

Es fundamental que la VA debe tenerse en cuenta como el principal objetivo de la sociedad y los profesionales de la salud y en este caso el fisioterapeuta, debe contribuir por la salud y la productividad de los MA, El menor del pasado es joven de la actualidad y será también un AM, el estilo de una VA a que tendrán como AM dependerán de las experiencias vividas, así como de la

forma en que las nuevas generaciones presten ayuda y soporte mutuo siempre y cuando sea necesario (Quintero, Melgarejo, & Ospina, 2017).

El profesional de la fisioterapia, como parte del equipo de la salud del AM, de contribuir al fomento de una VA que permita que los AM puedan tolerar más las discapacidades relacionadas con las enfermedades prolongadas, ocupen menos atención hacia la salud y social, no se sientan solos y mantengan su independencia y una buena calidad de vida, y que continúen participando en el contexto económico, social, cultural y político, tanto a través de trabajos que ofrecen paga como de colaboraciones a trabajos voluntarios (Bohórquez, Fernández, & García, 2014).

El sedentarismo en el AM conforme a la edad e influye en enfermedades crónico degenerativas, En México el 18 por ciento de la población tiene por lo menos sesenta y cinco años, el resultado de lo mencionado anteriormente, hace de la motivación y el mantenimiento de la actividad física en los adultos de la tercera edad, una prioridad. La participación frecuente en actividades físicas moderadas puede disminuir la velocidad de la disminución funcional y disminuir el riesgo de contraer enfermedades de larga duración en los ancianos sanos así como en los que las sufren (Coello, Rojas & Mayta, 2016).

Una VA permite mejorar la salud emocional y suele beneficiar a su familiares, esta VA puede ayudar a los AM a no perder la mayor independencia posible durante un mayor período, aparte de que reduce el riesgo de caídas, hay ventajas en la economía familiar con solo el hecho de que los AM estén activos plenamente, una disminución significativa en gastos médicos. Sin embargo, existe un gran número de personas mayores que viven una vida sedentaria en la mayoría de los países (Cantarero, & Carranque, 2016).

Los cambios del cuerpo que se presentan al envejecer, varían ampliamente con respecto a la edad de comienzo, las estructuras comprometidas, el sexo de la persona así como su estilo de vida. La discapacidad se conoce como la falta de equilibrio entre las capacidades de una persona y los requisitos de su entorno, normalmente se mide con preguntas personales sobre la dificultad que se presenta para llevar a cabo varias actividades, como caminar, ir a comprar, cocinar y cuidarse (Franco, Parra, González, Bernate, & Solis, 2013).

Como se mostró anteriormente, el AM está asociado con sobre el cuerpo, tiene consigo una disminución de la masa corporal muscular y un incremento de la grasa corporal. La decadencia de la masa corporal magra debida al envejecimiento, es producida principalmente a causa de la perdida de los músculos ligados al esqueleto. A la perdida de macular es la causante también de reducir el metabolismo y la fuerza, la cual puede provocar una limitación considerable l y disminuir el nivel de la VA conlleva a la reducción de la energía en las personas de la tercera edad. Si la disminución de requerimiento de energía no corresponde con el valor energético, conlleva al sobrepeso (Martín, Moscoso, & Pedrajas, 2016).

El incremento de grasa en la zona abdominal en los AM está asociada con enfermedades crónicas degenerativas entre otras. De otro modo, si se disminuye la VA y se empata con una ingesta reducida de alimentos, la incorporación de micronutrientes al cuerpo humano puede llegar a ser escaso y esto conllevará a que su estado nutricional se encuentre en riesgo (Ojeda & García, 2015).

Por ende, la VA frecuente y de manera moderada es importante para la población de la tercera edad ya que, en primera instancia, ayuda a prevenir que los adultos de la tercera edad sean frágiles mediante la optimización de los músculos, la fuerza muscular y, la densidad de los huesos, el fortalecimiento del tejido conectivo y mayor flexibilidad, en consecuencia, mejora la capacidad de adultos mayores de ambos sexos.; en segunda instancia, ayuda a prevenir problemas con el sobrepeso y la obesidad. Además de su efecto sobre los componentes del AM (García, Bohórquez, & Lorenzo, 2015).

La VA frecuente, se ha reconocido como una estrategia importante para prevenir enfermedades prolongadas, existe también mejora de la opinión sobre sí mismo, la autoestima y la imagen corporal, a la vez reduce los problemas emocionales, la ansiedad, la falta de sueño, la ingesta de medicamentos y una mejora de los procesos mentales y de socialización. De la misma manera que los beneficios fisiológicos de la práctica de alguna actividad física en el organismo, existen evidencias de origen científico que nos muestran que existen menos alteraciones en las funciones del cuerpo humano de las personas que realizan actividad física frecuente de manera regular (Gallego, et al. 2012).

Estos hechos nos sugieren que los procedimientos que lleva a cabo el AM para incorporar conocimientos son más rápidos y mejor eficientes en personas físicamente activas por mecanismos directos y mejora función nerviosa, así como también ayuda a la comunicación entre neuronas, y en los mecanismos indirectos, el control en hipertensión manteniéndola en niveles bajos y normales, disminuye el plasma para que estas al distribuir el colesterol a todo el cuerpo no se distribuya en cantidades excesivas, disminuye los lípidos concentrados e inhibe la sobreproducción de plaquetas, así mismo prolonga el buen movimiento motriz y funcional del cuerpo en adultos mayores que lleguen a presentar alteraciones cognitivas (Navarro, & Calero, 2013).

Aunque La VA puede mejorar las funciones cognitivas así como también disminuir el riesgo de contraer algunos tipos de demencia, son necesario más estudios que concuerden con estos resultados, pues la evidencia no es totalmente clara en los resultados para disminuir el riesgo (García, Bohórquez, & Lorenzo, 2015).

En base a análisis bibliográfico sistémico, se puede decir que la VA puede ayudar positivamente al conjunto de todos los procesos emocionales relacionados con la mente mediante

los beneficios observados en el sistema cardiovascular y nervioso mejorando los vasos sanguíneos, en el cerebro y de las propiedades fisiológicas, el aumento, el mantener la un buen estado de salud del AM es una prioridad de los profesionales de la salud, para que gocen una buena vida saludable así como para AM con enfermedades tales como Alzheimer ya que al estar en constante VA disminuyen las causas que generan discapacidad física, logrando hacer que el adulto más se sienta útil por mayor tiempo, lo cual se refleja de manera positiva sobre la persona encargada y la sociedad en general.

3.3 La fisioterapia y el Adulto mayor

Los especialistas abordados indican que Conforme se aproxima la senectud aumenta rápidamente la posibilidad de que en los próximos años aparezca una limitaciones funcionales, por ello es tan importante el papel fisioterapia geriátrica que es la parte de la ciencias de la salud que se ocupa del AM para tratar de prevenir o minimizar la posibilidad de dejar de ser independiente sobre las actividades de la vida cotidiana, especialmente con respecto a los AM más frágiles, Las caídas AM suelen ser producidas cuando estos realizan varias tareas al mismo tiempo (Navarro, & Calero, 2013).

De igual manera, el rendimiento de aprendizaje se ve afectada su velocidad de manera más lenta por la actividad física simultánea, sin embargo, algunos ejercicios con doble propósito o funciones podrían tener relación con un mayor equilibrio, porque el control de la postura es garantizado en el nivel motriz. La fisioterapia ayuda a promover, prevenir, curar y recuperar la salud de las personas, ayudándolos a ser independientes. Utiliza métodos y técnicas basadas en un amplio conocimiento de cómo funciona el cuerpo humano, el movimiento, funciones y el cómo interactúa con el entorno. Así, más de un programa de fisioterapia destinado a prevenir las dificultades propias de los AM se han diseñado, dichos programas tratan de mantener los AM salvo o disminuir el riesgo de caídas (Herrera, Pablos, Chiva, & Pablos, 2016).

Los programas de fomento de una VA que consideran algunas medidas para prevenir caídas son muy parecidos a los programas que son destinados para luchar contra los efectos de la senectud, algunos parte de estos programas están basados en el fomento de una VA que incrementan la fuerza muscular. La educación de la movilidad de las articulaciones, tener condición y el equilibrio. De esta manera, estas medidas preventivas de caídas fueron diseñados con el propósito de mejorar el equilibrio mediante el incremento de la fuerza, la resistencia, entre otros del AM (Angaspilco, 2016).

Los profesionales de la fisioterapia que trabajan con AM, lo realizan en colaboración con un equipo interdisciplinar para tocar el tema de aspectos de las personas de los AM, tanto en las clínicas como en el domicilio del paciente. Y fomentan la VA y la independencia a través de ejercicios de fuerza y resistencia, técnicas de relajación entre otras actividades (Navarro, & Calero, 2013).

Los programas de VA para pacientes jóvenes tienen una similitud a los objetivos diseñados para las personas de tercera edad. De la misma manera, es posible afirmar que el ejercicio correcto es eficaz para mejorar el equilibrio en las personas de edad avanzada. Algunas políticas de salud fomentan para disminuir el peligro de caídas o de origen cardiovascular en países los cuales se encuentran más desarrollados, han tocado mucho el tema sobre la participación en el ejercicio. De tal manera, hay más de un tipo de actividades que pueden y son necesarias que sean promovidas en los adultos mayores, entre esas actividades se encuentran, las actividades aeróbicas y el entrenamiento (Angaspilco, 2016).

Es recomendable practicar actividades que tienen un impacto bajo como es el caminar, uso de bicicleta estática, la natación, la hidroterapia, el subir y bajar escaleras, entre otras. Es mejor practicar estas actividades que a practicar las llamadas de alto impacto, las cuales son trotar, practicar deportes que implica realizar saltos de manera frecuente, que tienen un alto índice de probabilidad de causar lesiones en los AM, de tal manera, lo más recomendable es realizar la actividad física en un ambiente que sea del agrado de la persona, la mejor opción sería al aire libre así como se aconseja que sea con varias personas para incentivar la socialización entre ellos (Anguera, Castañer, Prat, Saüch, & Camerino, 2016; Aponte, 2015).

Dentro esta temática el resultado documental se centró que «Una de las cosas más importantes del programa de ejercicio es fortalecer los músculos tratando de aumentar la masa y la fuerza muscular para así poder evitar una de las principales causas de incapacidad y de caídas, sin olvidar que mejora el equilibrio que tiene un impacto directamente en el mantenimiento eficaz del patrón de marcha y ayuda a que no se produzcan caídas. Es también sabido que dicho entrenamiento aumenta el metabolismo lento para hacerlo un poco más rápido y activo, hace que se quemen más calorías y disminuye la grasa corporal, mejora la aceptación de la glucosa y mejora la dureza de los huesos, la masa muscular, la fuerza y el equilibrio, por lo que se traduce a que el riesgo de fracturas por osteoporosis disminuye considerablemente.

3.4 Importancia de la vida activa como alternativa fisioterapéutica preventiva.

En consideración a los abordado dentro la literatura, se indica que La VA cuando es practicado de manera correcta, se podría decir que es lo mejor que tenemos hoy en día, para atrasar y prevenir las los efectos que trae consigo el envejecimiento así como para aumentar la salud y el bienestar

de la persona. De hecho, el ejercicio físico ayuda de gran manera a poder tener un grado adecuado de actividad funcional para la mayoría de las funciones del cuerpo. De forma directa y específica, La VA nos ayuda a mejorar y mantener condiciones de salud óptimas (Angaspilco, 2016).

El practicar una VA reduce el riesgo de contraer alteraciones o incluso de morir ya que hoy en día son las principales y más graves causas epidemiológicas, La VA que es practicada frecuentemente y con la intensidad adecuada, ayuda a mejorar la función de varios sistemas del cuerpo, que es, justamente, lo que buscan los atletas cuando entrenan (Blázquez, & Feu, 2012).

También, es importante mencionar que el cuándo y que tanta intensidad de las rutinas de entrenamiento deben estar hechas especialmente basándose en características del sujeto, es necesario que estén ligadas al adecuado período de regeneración y, para que se pueda producir la mejora de la capacidad funcional deseada, se deben realizar en el momento justo del período en el que se está adaptando al esfuerzo, el estímulo que se quiere llevar a cabo con las rutinas de entrenamiento no se aplica de manera correcta, en el tiempo que debe ser así como respetar los periodos de descanso y adaptación, el efecto producido puede llegar a ser todo lo contrario a lo que se pretende, esto se traduce a, que se pueda perder la capacidad de independencia (Bohórquez, Fernández, & García, 2014).

Se puede decir que, la práctica de una VA ayuda de manera positiva a la mayoría, si no en todas las funciones del cuerpo, por lo que influye para mantener la funcionalidad e incluso a mejorarla. Ya que se sabe que la pérdida de funcionalidad que se produce con la edad es, justamente, una de las principales cosas que causa el envejecimiento, el efecto que causa el ejercicio es considerado como una verdadera terapia que ayuda a combatir las inevitables consecuencias que trae consigo el proceso de envejecimiento (Gallego, et al. 2012).

En base a los aportaciones de los expertos, el resultado obtenidos de los análisis bibliográficos, se pudo indicar que hay muchos beneficios generados por tener mayor VA regular, dentro de los que se encuentran

- ✓ Aumenta la elasticidad y disminuye la discapacidad.
- ✓ Reduce la ansiedad y el estrés.
- ✓ Previenen y disminuyen los riesgos que traen consigo patologías como: sobre peso, diabetes mellitus, osteoporosis, cáncer de colon, enfermedades arteriales, endometriosis posmenopáusica, problemas emocionales y accidentes relacionados con caídas.
- ✓ Incremento de la confianza en sí mismo y de la autoestima.

Contribuye a una VA independiente

- ✓ Ayuda a conciliar el sueño de una manera más efectiva y positiva.

- ✓ movilidad.
- ✓ Mantiene el peso corporal a niveles saludables y mejoría en la capacidad física.
- ✓ Fortalece de los músculos y los huesos.
- ✓ Reduce los cambios biológicos relacionados con el envejecimiento.
- ✓ Evitan los síndromes causados por la poca Favorece del estado de ánimo.
- ✓ Da un mejor control para las enfermedades de larga duración.
- ✓ incrementa la salud mental.
- ✓ Previene las enfermedades de larga duración de progresión lenta.

Hablando en términos más específicos a nivel del sistema muscular los beneficios de la VA se aprecian en:

- ✓ Da mayor fuerza y flexibilidad.
- ✓ .Disminución a la velocidad de producción de la osteoporosis, aunque no Aumenta la densidad de minerales en jóvenes, el mantenimiento de estos en adultos jóvenes y retroceso del deterioro en los adultos mayores detiene la pérdida avanzada de hueso.
- ✓ Disminuye la velocidad de contraer osteoartritis.
- ✓ Aporta ventajas específicas del ejercicio de alto impacto en el hueso.
- ✓ Reduce la vulnerabilidad de contraer alguna discapacidad funcional en los adultos mayores.
- ✓ Incrementa el equilibrio, los movimientos y el desempeño físico funcional.

A nivel funcionalidad

- ✓ Facilitar la rehabilitación de enfermedades agudas y de larga duración.
- ✓ Disminuye considerablemente el riesgo de caídas debido a que aumenta la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio.
- ✓ Disminuye el riesgo de tener fracturas.
- ✓ Hace más rápido el tiempo de reacción, manteniendo la perfusión cerebral y la cognición.

En AM con enfermedades coronarias.

- ✓ Disminuye la baja actividad y aptitud física, los cuales constituyen los principales factores de riesgo para la enfermedad en la circulación de las arterias en hombres y mujeres.
- ✓ Prevenir los accidentes cerebrovasculares como derrames cerebrales.
- ✓ Contribuir al tratamiento de la enfermedad vascular periférica.

- ✓ Modificar otros factores de riesgo a problemas con el corazón como disminución de la presión arterial y los cambios en los perfiles de los ácidos grasos.
- ✓ Disminuir el riesgo de morir por enfermedades en las arterias comparadas con las personas que fuman con frecuencia.

La VA y los problemas de obesidad

- ✓ Incrementar la masa muscular magra para mantener tu metabolismo siempre en movimiento incluso cuando estas en reposo.
- ✓ Mejorar la capacidad física.
- ✓ Aumentar la pérdida de grasa combinada con una alimentación saludable.
- ✓ Disminuye riesgos para contraer diabetes
- ✓ La actividad física frecuente ayuda a controlar mejor los niveles de azúcar en la sangre.

Con esto se quiere decir que la práctica de una VA frecuente hace que la persona se sienta bien psicológicamente ya que reduce la ansiedad y mejora la autopercepción, de igual manera ayuda a aliviar el estrés y mejora el sueño.

Conclusión

Un punto clave para poder tener una población sana es el denominado VA, el cual cuenta con estrategias para promover la salud y prevención de las deficiencias y las discapacidades así mismo involucra programas de VA que se practican de manera frecuente.

La VA que es practicada de manera frecuente y elaborado o ideado específicamente para personas mayores, está ligado con un menor riesgo de morbilidad y mortalidad y con una gran mejoría sobre la calidad de vida de esta población, sin mencionar que también genera un efecto protector cardiovascular, el cual ayuda a reducir el riesgo de sufrir un infarto de miocardio y de desarrollar diabetes

Al mejorar el control de las enfermedades crónicas ha causado un incremento en el número de personas mayores, que pueden llegar a sufrir alteraciones en su condición de salud, que son propias del proceso de la etapa de envejecimiento.

Cabe destacar, investigaciones científicas sobre la materia informan la AF practicada de forma frecuente, mejora los procesos mentales, disminuyendo los riesgos de contraer Alzheimer. Por otra parte, la VA frecuente demuestran que son eficaces para aumentar los minerales dentro del sistema esquelético, ayuda a mejorar el equilibrio reduciendo caídas que en la etapa de la

vejez que pueden causar la pérdida de la independencia física, de la independencia personal, así como causar invalidez e incluso llevar a la muerte.

En general, la VA prolongan el buen estado y mejoran la función integral del AM, De la misma manera tiene efectos positivos en la mayoría de las funciones del cuerpo del adulto mayor, aportando una mejora en su funcionalidad, lo cual es reflejado en una mejor salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia ante la enfermedad.

Es conveniente reflexionar acerca de la inversión para programas VA de primera especialmente dirigidos a los AM a través de fisioterapeutas calificados con amplio conocimientos en estos temas, lo cual puede hacer que el país se ahorre grandes cantidades económicas en temas de salud, al disminuir costos por caídas, accidentes cerebrovasculares, infartos, problemas musculares y de enfermedades propias de la edad.

Es importante tener en cuenta que los programas de VA con fines para los AM tienen que ser adaptados para el mejoramiento de sus condiciones físicas pero más que nada para mejorar el equilibrio, el mantenimiento de la independencia funcional y para mejorar la calidad de vida saludable estas personas.

Referencias Bibliográficas

Angaspilco, F. I. Q. (2016). Efectividad de un programa educativo sobre actividad física en el nivel de conocimientos, prácticas y niveles de presión arterial en el adulto mayor del hospital Santa Isabel, el Porvenir-Trujillo 2014. *Cientifi-k*, 3(1), 27-37.

Anguera, A. M. T., Castañer, M., Prat, Q., Saüch, G., & Camerino, O. (2016). La percepción de beneficios y de mejora del equilibrio motriz en programas de actividad física en la tercera edad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 77-84.

Aponte, D V. C. (2015). Calidad de vida en la tercera edad. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 13(2), 152-182.

Araújo, C. L., & Manucussi, A. C. (2012). La práctica de actividad física en personas mayores del Valle del Paraíba, São Paulo, Brasil. *Enfermería Global*, 11(28), 204-212.

- Blázquez, M. A., & Feu, M. S. (2012). Motivos de inscripción, permanencia y satisfacción en un programa de actividad física de mantenimiento para mujeres mayores. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 79-92.
- Bohórquez, G. M. M., Fernández, M. L., & García, A. J. (2014). Estudiando la felicidad de las personas mayores. La implicación en actividad física como promotor del autoconcepto y la independencia personal. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(2), 533-546.
- Bohórquez, M. D. R., Lorenzo, M., & García, A. J. (2013). Felicidad y actividad física en personas mayores. *Escritos de Psicología*, 6(2), 6-12.
- Cantarero, J. C., & Carranque, G. Á. (2016). Relación entre el pensamiento creativo y el ejercicio físico en personas adultas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 47-52.
- Coello, T. D., Rojas, M N., & Mayta, . P. (2016). Falta de adherencia al tratamiento fisioterapéutico en pacientes con trastornos musculoesqueléticos en una clínica docente en Lima, Perú. *Fisioterapia*, 38(4), 182-188.
- Espinosa, C. G., López, R. V. M., Escobar, R. D. Á., Conde, E. M., Trejo, L. G., & González, C. B. (2013). Programa para la rehabilitación funcional del adulto mayor. Mejorar la marcha, el equilibrio y la independencia. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 51(5).
- Franco, M. M., Parra, V. E., González, P. F., Bernate, N. M., & Solis, A. (2013). Influencia del ejercicio físico en la prevención del deterioro cognitivo en las personas mayores: revisión sistemática. *Rev Neurol*, 56(11), 545-554.
- Gallego, A. J. *et al.* (2012). Programa de natación adaptada para personas mayores dependientes: beneficios psicológicos, físicos y fisiológicos. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 0125-133.
- García, A. J., Bohórquez, M. R., & Lorenzo, M. (2015). La implicación en la actividad física como fuente de felicidad en personas mayores. *European Journal of investigation in health, psychology and education*, 4(1), 19-30.
- Herrera, M. E., Pablos, M. A., Chiva, B.Ò., & Pablos, A. C. (2016). Efectos de un programa integral de ejercicio físico sobre la condición física, la autoestima y el grado de diversión en adultos mayores. *Agora For Pe And Sport*, 18 (2), 167-183.

- Martín, M., Moscoso, D., & Pedrajas, N. (2016). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (49). Recuperado de <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/4132>
- Molina, A. N., Forero, N. S., Ramos, C. D. M., Benavides, P. J., & Quintana, C. M. A. (2016). Diseño y validación de un instrumento de evaluación de condiciones de salud y trabajo de los fisioterapeutas en Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(3Sup), 59-67.
- Navarro, E., & Calero, M. D. (2013). Envejecimiento óptimo: marcadores psicosociales de la evolución cognitiva en personas mayores de 80 años. *Informació Psicològica*, (104), 13-28.
- Ojeda, E. A., & García, S. (2015). Factores de riesgo y funcionamiento cognitivo en el envejecimiento saludable. *Inventio, la génesis de la cultura universitaria en Morelos*, (23), 33-41.
- Ortega, et al. (2016). Influencia de la actividad física sobre la resiliencia en adultos con dolor de hombro. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 53-58.
- Quintero, B. C. G., Melgarejo, P. V. M., & Ospina, O. J. M. (2017). Estudio comparativo de la autonomía funcional de adultos mayores: atletas y sedentarios, en altitud moderada. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 13(2). Recuperado de <http://revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/9072>
- Santacruz, L. J. A. (2012). La demanda ausente de actividad física en las personas mayores en España. Aspectos promocionales y organizativos para su conversión en clientes de las organizaciones deportivas. *CUHSO*, 24(2), 96-116.