

Guzmán JC, Hernández Rojas G. Implicaciones educativas de seis teorías psicológicas. La Habana: UNAM; 1993.

Valera Alonso O. Las corrientes de la psicología contemporánea. Revisión crítica desde sus orígenes hasta la actualidad. Colombia: Universidad Autónoma de Colombia; 2000

IMPACTO DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA NACIONAL DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL ADULTO MAYOR EN EL ÁREA DE SALUD DEL CMF # 5.
IMPACT OF THE IMPLEMENTATION OF THE NATIONAL OF PHYSICAL EXERCISES FOR THE ELDERLY IN THE HEALTH AREA OF CMF # 5.

Autores:

1. Lic. Doel Alberto Ramos. CES: Universidad de Ciencias Médicas “Ernesto che Guevara” Pinar del Río, ORCID: 0000-0001-8669-8267, Correo: doelalberto41@gmail.com
2. M. Sc.. Andriesty Dominguez Valido. CES: Universidad de Ciencias Médicas “Ernesto che Guevara” Pinar del Río, ORCID: 0000-0002-6026-5516 Correo: andriesty@infomed.sld.cu
3. M. Sc.. Yanara Crespo Valdés. CES: Universidad de Ciencias Médicas “Ernesto che Guevara” Pinar del Río, ORCID: 0000-0002-4924-2612 Correo: yanara.crespo@infomed.sld.cu
4. M. Sc.. Abel Castillo López. CES: Universidad de Ciencias Médicas “Ernesto che Guevara” Pinar del Río, ORCID: 0000-0002-3001-4513 Correo: abelcl8352@gmail.com

RESUMEN

El comportamiento demográfico en el mundo evidencia un proceso de envejecimiento acelerado, del cual Cuba no está ajeno. Por lo que se realizó un estudio de tipo observacional, descriptivo y transversal con el objetivo de evaluar el impacto que ha causado la implementación del Programa Nacional de Ejercicios Físicos para el adulto mayor que padece hipertensión arterial, diabetes mellitus y obesidad en el Área de Salud del Consultorio Médico de la Familia # 5, perteneciente al Policlínico Universitario “Hermanos Cruz”, del municipio Pinar del Río. El universo estuvo conformado por un total de 15 adultos mayores que practican ejercicios físicos como parte del Círculo de Abuelos de la comunidad, seleccionándose para el estudio una muestra de 8 adultos mayores a partir de un muestreo intencional teniendo en cuenta criterios de inclusión y exclusión. Para la recolección de la información se aplicó una encuesta y una guía de observación; además, se recurrió a las Historias de Salud Familiar y al Análisis de la Situación de Salud del Consultorio para ampliar la información. Como principales resultados se obtuvo un predominio del sexo masculino y del rango de edades comprendido entre los 71 y 80 años de edad; la HTA sobresalió como una de las enfermedades más frecuentes seguida por la Diabetes y la Obesidad; se comprobó que en la

comunidad sí se realizan actividades en favor del adulto mayor y todos acuden a estas, de forma sistemática.

Palabras Clave:

Adulto Mayor / Círculo de Abuelos / Envejecimiento / Ejercicio Físico

Abstract

Demographic behavior in the world shows an accelerated aging process, of which Cuba is no stranger. Therefore, an observational, descriptive and cross-sectional study was carried out with the objective of evaluating the impact caused by the implementation of the National Physical Exercises Program for the elderly who suffer from arterial hypertension, diabetes mellitus and obesity in the Health Area of the Family Medical office # 5 belonging to the Hermanos Cruz University Polyclinic in the municipality of Pinar del Río. The universe was made up of a total of 15 older adults who practice physical exercises as part of the circle of grandparents in the community, selecting a sample for the study of 8 older adults from an intentional sampling taking into account 84 personal 84 and 84 personal 84 criterion. For the collection of information, a survey and an observation guide were applied; in addition, the Family Health Histories and the Health Situation Analysis of the Clinic were used to expand the information. As main results, a predominance of the male sex and the range of ages between 71 and 80 years of age were obtained, HTA stood out as one of the most frequent diseases followed by Diabetes and Obesity; it was verified that in the community activities are carried out in favor of the elderly and everyone attends them, systematically

Keywords:

Older adults\ circle grandparents\aging\ physical exercises

INTRODUCCIÓN

El Consultorio Médico # 5 se encuentra ubicado en una zona urbana, en la calle Recreo, esquina A Maceo, CDR # 3, subordinado al Grupo Básico de Trabajo # 2, perteneciente al Policlínico Universitario Hermanos Cruz. Consejo Popular Hermanos Cruz, del municipio Pinar del Río. ¹

La población perteneciente a este consultorio se caracteriza por presentar una baja natalidad, con 650 habitantes, y predominio del sexo femenino; el grupo de mayor población es el de 25-59 años de edad con 280 habitantes, seguido del grupo de 60 años y más con 210 adultos mayores. El análisis de estos datos muestra la presencia de una población con un envejecimiento avanzado, que representa el 32,3 % de la población de 60 años y más, es necesario brindar gran importancia al cumplimiento del programa del Adulto Mayor, que desarrolla el Sistema Nacional de Salud. ¹

El proceso de envejecimiento constituye un proceso fisiológico natural del organismo. Este complejo proceso va acompañado de varios cambios morfológicos. La pérdida progresiva de funciones neuromusculares que traen como consecuencia discapacidad y falta de independencia convierten a los ancianos en personas susceptibles a sufrir diferentes procesos que condicionan situaciones futuras de invalidez en algunas de sus formas. El paso de los años trae como consecuencia la disminución gradual de la fuerza acompañado de cambios en los diferentes procesos del sistema nervioso central como pueden ser la pérdida de la movilidad articular, disminución de la velocidad de traslación y disminución en la rapidez de los movimientos lo que

va postergando su desempeño en las actividades de la vida cotidiana incurriendo en la quietud y la inmovilidad. La actividad física en los adultos mayores es una forma importante de promoción de salud.²

Mejorar cada día las condiciones para que el arribo a la vejez se logre disfrutando de un buen estado físico- biológico y sea el propio individuo el que ayude en su bienestar siguiendo las reglas de un régimen de vida sano e incorporándose y participando de forma sistemática en la realización de actividades físicas. Es por eso que debemos desarrollar actividades que garanticen una mejor existencia de las personas de la tercera edad.³

La sociedad cubana actual realiza grandes esfuerzos orientados al bienestar social del adulto mayor, no sólo en el aspecto material sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades y desarrollando un plan de acción educativa que contribuya a enriquecer la vida social, espiritual y el autocuidado del adulto mayor, el cual se traduce en favorecer una imagen positiva y sana del proceso de envejecimiento humana. El comportamiento demográfico en Cuba evidencia un proceso de envejecimiento acelerado que exige a los profesionales vinculados a la atención a los adultos mayores a estar actualizados en las principales tendencias que se han venido manejando en estas temáticas.³⁻⁴

Con ejercicios aeróbicos adecuados, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se han hecho investigaciones que han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad.⁵

Los ejercicios físicos adecuados para Adultos Mayores se dividen en cuatro aspectos generales: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad.⁶

Ejercicios de resistencia en el adulto mayor

Estos ejercicios mejoran la capacidad cardiaca y respiratoria, aumentando la energía para llevar a cabo actividades cotidianas de la vida diaria como subir escaleras, trasladarse, hacer compras, etc. Estos ejercicios también mejoran el estado de ánimo y retardan y previenen la aparición de enfermedades asociadas al envejecimiento (como por ejemplo diabetes, enfermedades del corazón, cáncer de colon, accidentes vasculares y otros). El mejor ejercicio para incrementar la resistencia es el aeróbico, con marchas y caminatas o gimnasia aeróbica de bajo impacto.⁶

Ejercicios de fuerza en el adulto mayor

Los ejercicios de fortalecimiento mejoran el tono muscular y construyen sus músculos. Contribuyen a darle mayor independencia al adulto mayor mediante la mayor fuerza que adquiere con la realización constante de una rutina de fortalecimiento, para hacer cosas por sí solo. Mejoran el metabolismo, de tal manera que contribuyen a mantener el nivel de azúcar en la sangre y el peso y previenen también la osteoporosis.⁶

Ejercicios de equilibrio en el adulto mayor

Los ejercicios de equilibrio son esenciales ya que evitan un problema muy frecuente en los adultos mayores: las caídas. Estos ejercicios mejoran la propiocepción y algunos la fuerza en los músculos estabilizadores, con tan solo realizar ejercicios tan simples como pararse en un solo pie, pararse con apoyo solo de los talones (puntas arriba), pararse en puntillas de pie, etc. O ejercicios más complicados como caminar sobre una línea con pesos livianos sobre la

cabeza y brazos diferentes posiciones, caminar manteniendo diferentes materiales en equilibrio (sobre las palmas de las manos, una botella, una pelota), entre otros.⁶⁻⁷

Ejercicios de flexibilidad en el adulto mayor

Los ejercicios de flexibilidad también se conocen como ejercicios de elongación y ayudan a mantener la elasticidad del cuerpo mediante la elongación de los tejidos y músculos, ayudando de esta manera a mantener la estructura del cuerpo en su lugar. También mejoran la independencia y autonomía del adulto mayor. Los ejercicios de flexibilidad deben ser bien dirigidos y cuidar que la ejecución sea correcta para evitar lesiones.⁷

Problema Científico:

¿Cuál ha sido el impacto que ha causado la implementación del Programa Nacional de Ejercicios Físicos para el adulto mayor que padece Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y Obesidad en el Área de Salud del CMF # 5?

OBJETIVOS

Objetivo General:

Evaluar el impacto que ha causado la implementación del Programa Nacional de Ejercicios Físicos para el adulto mayor que padece Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y Obesidad en el Área de Salud del CMF # 5.

Objetivos Específicos:

1. Distribuir los individuos según edad y sexo.
2. Identificar enfermedades más frecuentes y medicamentos más consumidos.
3. Evaluar el impacto psicológico y social de la incorporación al programa en los adultos mayores.
4. Evaluar la satisfacción de la familia y el equipo básico de salud con el programa de ejercicios físicos en los adultos mayores.
5. Para el desarrollo de esta investigación fueron aplicados varios **métodos científicos** que dan respuesta a la necesidad de establecer la adecuada relación entre problema, objeto de estudio, preguntas científicas y tareas investigativas para cumplir el objetivo trazado. Es asumido como método rector el **dialéctico materialista**.

MÉTODOS, MATERIALES Y RESULTADOS.

Métodos teóricos:

Análisis-Síntesis: Se utilizó para sintetizar toda la fundamentación teórica sobre el proceso de tratamiento de la Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y la obesidad, así como para analizar los resultados de los instrumentos aplicados en el desarrollo de la investigación y determinar con ello corroborar el impacto que ha causado la implementación del Programa Nacional de Ejercicios Físicos para el adulto mayor del consultorio médico No. 5 del consejo popular Hermanos Cruz, municipio Pinar del Río.

Inductivo-deductivo: permitió la derivación de los diferentes indicadores que corroborar el impacto que ha causado la implementación del Programa Nacional de Ejercicios Físicos para el adulto mayor, estableciendo la correlación necesaria, fue fundamental en el momento de la elaboración del informe final de la investigación, durante la elaboración de **CONCLUSIONES:** y proyecciones futuras.

Histórico-Lógico: Permitted estudiar las tendencias en el desarrollo histórico y la evolución del uso de la actividad física como tratamiento no farmacológico en personas con Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y obesas, permitió

además realizar un análisis histórico sobre las mediciones del índice de masa corporal y sobre estos resultados.

Métodos Empíricos.

Observación: Se realiza una observación científica que parte de una guía de observación con el objetivo de detectar las dificultades existentes en el consultorio médico No. 5 del consejo popular Hermanos Cruz, municipio Pinar del Río, para medir el impacto que ha causado la implementación del Programa Nacional de Ejercicios Físicos para el adulto mayor.

Observación encubierta: Se realizó a la muestra de personas adultas mayores del consultorio médico No. 5 del consejo popular Hermanos Cruz, municipio Pinar del Río, para comprobar el grado de motivación de estas por las actividades físicas en la comunidad, su nivel cultural e intelectual, así como su porte y aspecto y su desarrollo social.

Encuesta: Aplicada a la muestra de personas adultas mayores del consultorio médico No. 5 del consejo popular Hermanos Cruz, municipio Pinar del Río, con vistas a conocer sus opiniones acerca de la importancia de la actividad física en el tratamiento de la Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y obesidad, así como sus necesidades, motivaciones, intereses y tiempo disponible para realizarlas.

Entrevista: Se empleó como un método de intervención comunitaria, empleando la técnica de informantes claves, para conocer el estado actual de personas adultas mayores del consultorio médico No. 5 del consejo popular Hermanos Cruz, municipio Pinar del Río, de esta forma corroborar el impacto que ha causado la implementación del Programa Nacional de Ejercicios Físicos para el adulto mayor.

Análisis de Documentos: Este método se empleó para realizar un análisis de las orientaciones metodológicas nacionales sobre el programa para la Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y obesidad, las historias clínicas de las personas para conocer las enfermedades asociadas de estas personas y el tratamiento indicado, así como la literatura donde se aborden temas de nutrición.

Método Estadístico: Se utilizó en la estadística descriptiva el análisis porcentual al valorar los resultados de los instrumentos aplicados en la investigación.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

Está conformada por 15 personas con Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y obesidad del consultorio médico No. 5 del consejo popular Hermanos Cruz, municipio Pinar del Río, lo que representa el 100% de la muestra. Tipo de selección de la muestra intencional, no probabilística.

DISEÑO METODOLÓGICO

Se realizó un estudio de tipo observacional, descriptivo y transversal con el objetivo de evaluar el impacto que ha causado la implementación del Programa Nacional de Ejercicios Físicos para el adulto mayor que padece Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y Obesidad en el Área de Salud del CMF # 5 del Policlínico Universitario "Hermanos Cruz", del municipio Pinar del Río. Se consideró como universo a un total de 15 adultos mayores que practican ejercicios físicos como parte del círculo de abuelos de la comunidad, seleccionándose para el estudio una muestra de 8 adultos mayores, a partir de un muestreo intencional teniendo en cuenta criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- ✓ Que tenga el deseo expreso de participar en la investigación previo consentimiento informado.
- ✓ Que se mantenga en el área de salud.
- ✓ Que padezca de alguna de las siguientes morbilidades: Hipertensión Arterial, Obesidad o Diabetes Mellitus.

Criterios de exclusión

- ✓ Que no cumpla con los criterios anteriores.

➤ **Métodos de recolección de la información:**

Para la recolección de la información se aplicó una encuesta (Anexo 1) y una guía de observación (Anexo 2); además, se recurrió a las Historias de Salud Familiar y al Análisis de la Situación de Salud del Consultorio para ampliar la información.

➤ **Parámetros éticos:**

La investigación se realizó cumpliendo con todos los principios éticos de la práctica médica. Los datos obtenidos solo serán utilizados con fines investigativos, respetando los principios éticos.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Tabla 1: Distribución de los adultos mayores según edad y sexo.

EDAD (años)	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL	
	No.	%	No.	%	No.	%
60 – 70	1	12.5	2	25	3	37.5
71 – 80	2	25	3	37.5	5	62.5
80 y más	0	0	0	0	0	0
Total	3	37.5	5	62.5	8	100

Como se puede observar en la Tabla 1, en la muestra estudiada predominó el sexo masculino (37.5%), y el rango de edades comprendido entre los 71 y 80 años de edad, representando un 62,5 % con respecto al total.

Tabla 2: Enfermedades más frecuentes.

Enfermedades	No.	%
Hipertensión	6	75
Cardiopatías	1	12.5
Obesidad	3	37.5
Artrosis	2	25
Diabetes	4	50
Alergias	1	12.5
Insuficiencia renal	0	0
Asma Bronquial	2	25
Otras	4	50
Total	23	-

La Tabla 2 muestra a la Hipertensión Arterial como una de las enfermedades más frecuentes de las que afectan al grupo en estudio, presentes en un total de 6 pacientes lo que representa el 75%. También es importante señalar la presencia de la Diabetes Mellitus, la Obesidad, la Artrosis y el Asma Bronquial dentro del grupo de enfermedades más frecuentes.

Tabla 2: Medicamentos más consumidos.

Medicamentos que consumen	No.	%
----------------------------------	------------	----------

Clortalidona	5	62.5
Captopril	6	75
Atenolol	2	25
Multivit	6	75
B1, B6, B12	2	25
Piroxican	0	0
Glibenclamida	3	37.5
Diabetón	0	0
Salbutamol	2	25
Difenhidramina	1	12.5
Total	27	-

Como indica la Tabla 3, entre los medicamentos más consumidos por los integrantes del grupo en estudio se encuentran el Captopril y el Multivit (75 %), la Clortalidona (62.5%), la Glibenclamida (37.5), entre otros.

➤ **Mediante la encuesta realizada también se pudo determinar que:**

- La mayoría de los encuestados refieren no haber practicado actividades físicas con anterioridad en alguna etapa de su vida (6), y los que sí lo hicieron (3) refieren que lo hacían poco y sobre todo de forma recreativa.
- Dentro de las actividades que los encuestados se encuentran realizando actualmente predominó la práctica de ejercicios en el Círculo de Abuelos (8), seguido por las tareas del hogar (5) y hacer los mandados (4).
- Todos los encuestados refieren que sí se realizan actividades en la comunidad en favor del adulto mayor en el área perteneciente al CMF # 5.
- Se determinó que todos los encuestados acuden sistemáticamente al Círculo de Abuelos (CA) de la localidad. Y estos afirman que sí se realizan juegos en las clases del CA. Además, estas clases se caracterizan por ser muy activas, armónicas, entretenidas y muy provechosas..
- Las actividades que se realizan en el Círculo de Abuelos, les dan la posibilidad a los encuestados de participar con sus vecinos, otros grupos etarios y con otros integrantes del CA.
- Entre las principales actividades recreativas que los encuestados plantean que desearían que se realizaran con mayor frecuencia en favor de los adultos mayores del Consejo Popular se encuentran: los juegos de mesa (damas chinas, ajedrez, cartas), las charlas de salud, las manualidades, las caminatas y los bailes.
- La mayoría de los encuestados prefieren como días de la semana para la ejecución de estas actividades los lunes, miércoles y viernes; en cualquier horario.

➤ **Mediante la Guía de Observación se pudo determinar que:**

De forma general, el funcionamiento del Círculo de Abuelos del Área de salud perteneciente al CMF# 5 se puede evaluar de **Bien**, pues el espacio del que dispone es apto para las clases y para la recreación de sus integrantes, el profesional que imparte las clases tiene una elevada preparación científico-técnica y emplea los implementos necesarios además de música y otras técnicas participativas, la cantidad de integrantes del CA es aceptable y hay una buena asistencia de los abuelos a este, las actividades que se realizan son variadas y sistemáticas, el personal de salud está estrechamente vinculado con el mismo y mantiene un estricto control sanitario del entorno del área, los integrantes del CA muestran interés por todas las actividades que se realizan,

hay una buena vinculación de las personas discapacitadas del área con el CA, la comunicación entre todos sus miembros es recíproca, todos colaboran adecuadamente con las tareas que se les indican y mantiene una buena actitud en todo momento.

CONCLUSIONES:

- En la muestra estudiada predominó el sexo masculino y el rango de edades comprendido entre los 71 y 80 años de edad. La Hipertensión Arterial sobresalió como una de las enfermedades más frecuentes, seguida por la Diabetes Mellitus, la Obesidad y el Asma Bronquial entre otras. Entre los medicamentos más consumidos se encuentran el Captopril, el Multivit la Clortalidona y la Glibenclamida.
- La mayoría de los encuestados refieren no haber practicado actividades físicas con anterioridad en alguna etapa de su vida, y los que sí lo hicieron refieren que lo hacían recreativamente. Dentro de las actividades que se encuentran realizando actualmente predominó la práctica de ejercicios en el Círculo de Abuelos, seguido por las tareas del hogar y hacer los mandados. Todos coinciden en que sí se realizan actividades en la comunidad en favor del adulto mayor; las cuales se realizan en el área del CMF # 5.
- Todos acuden sistemáticamente al Círculo de Abuelos de la localidad. Sí se realizan juegos en las clases; estas se caracterizan por ser muy activas, y la mayoría de las veces se realizan actividades donde se ejercita la memoria. Las actividades que se realizan, les dan la posibilidad a los abuelos de participar con sus vecinos, otros grupos etarios y con otros integrantes del CA. El funcionamiento general del Círculo de Abuelos se puede evaluar de Bien.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. JF, Pérez Cabrera, O , Álvarez Rodríguez D. Análisis de la Situación de Salud del Consultorio # 27. Año 2019. [citado 11 Feb 2020].
2. Martín Escudero P. Ejercicio Físico y Geriatria. 2016 [citado 11 feb 2020].
3. Roa Suazo RM. La importancia del ejercicio físico en el adulto mayor. Universidad de Santo Tomás [Internet] 19 Ene 2017 [citado 11 Feb 2020].
4. Ceballos, J. y Morales, M. (2001) M. Adulto mayor y las actividades físicas. Libro electrónico. ISCF, La Habana [citado 11 Feb 2020].
5. Centro de Estudios de Población y Desarrollo / Oficina nacional de Estadística (CEPDE/ONE). El envejecimiento de la población en Cuba. Cifras e indicadores para su estudio. Año 2017 [citado 11 Feb 2020].
6. Rivera de la Garza DK. Programa de actividad física en el adulto mayor independiente. [Internet] 17 Nov 2009 [citado 11 Feb 2020]. Disponible en: <https://www.efisioterapia.net/>
7. OMS. La actividad física en los adultos mayores. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet] 2016 [citado 11 Feb 2020]. Disponible en: <http://www.who.int/es>