

ALTERNATIVA DE TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN PARA LA REHABILITACIÓN DE LAS CERVICALGIAS POR CONTRACTURA MUSCULAR

Lic. Ernesto Pedro Rojas Pupo

Maestrante del Centro de estudios de deportes de combate y actividad física terapéutica. Facultad de Cultura Física. Universidad de Holguín. Cuba. teléf.55078419.

RESUMEN

El estudio pre-experimental va dirigido a la prevención y tratamiento de la cervicalgia en las personas adultas, la muestra utilizada en este trabajo quedo conformada a través del método muestra intencional, la cual está integrada por 10 adultos 2 masculinos y 8 femeninos que asisten al Hospital Lucia Iñiguez Landín del municipio de Holguín. Con el objetivo de elaborar una alternativa físico terapéutica comunitaria como guía para el cumplimiento del objetivo, donde se aplican ejercicios físicos y digito puntura para favorecer el tratamiento y la prevención de la cervicalgia. Fue desarrollada en 4 etapas fundamentales: diagnostico, elaboración, implementación y evaluación. En cuya elaboración se emplearon métodos estadísticos teóricos, empíricos y matemáticos - estadísticos, así como la utilización de medios diagnósticos que nos permitieron comprobar que la totalidad de la muestra presenta cervicalgia mecánicas, después de ejecutada la alternativa físico terapéutica en el área se rehabilitaron, los 10 adultos lo que representa el 100 por ciento de los sometidos al tratamiento evidenciando en el 100 por ciento una disminución inmediata del dolor cervical, en un 80 por ciento la tensión muscular ya que 2 no lograron disminuir la tensión lo que representa un 20 por ciento. Constituyendo este un aporte primordial y multifactorial para los adultos y profesionales pues sirve como guía de superación, sustentado en una sistematización teórico- metodológica

Palabras claves: ejercicios físicos terapéuticos, cervicalgia, digito presión

INTRODUCCIÓN

En Cuba es muy común el dolor de cuello (Cervicalgia), se sabe que aproximadamente de cada 10 personas 6 han sufrido en algún momento dolor de cuello.

A nivel Mundial, o Nacional el dolor de cuello se da por diferentes factores, pero es muy común, se da más en países desarrollados, que en los subdesarrollados, porque están más sometidos a tensión de lo normal, solo el hecho de vivir en un país grande, se va a encontrar más pacientes con dolor de cuello.

La Cervicalgia es un dolor que se presenta en la zona cervical, normalmente el dolor proviene de problemas mecánicos de las articulaciones y músculos de las vértebras cervicales, malas posturas, traumatismos, estrés y tensión nerviosa, esfuerzos, que como resultado

“se pueden dañar e inflamar las articulaciones, músculos, ligamentos y nervios del cuello dando lugar a dolor, contracturas, pérdidas de movilidad, dolores de cabeza, mareos, vértigos, dolor referido a los brazos y hormigueos en las manos entre otros síntomas.”

La Cervicalgia, puede afectar a cualquier persona sin límite de edad, sexo o raza, pero tiene mayor frecuencia en personas que están a diario sometidos a tensión, o personas con traumatismos cervicales. De igual manera es más frecuente en personas mayores de 30 años, ya que debido su edad vamos a encontrar problemas osteoarticulares, como son artrosis, artritis, desgastes de las vértebras cervicales, debido a la formación de osteofitos.

La técnica de digito presión y el uso de ejercicios de fortalecimiento a nivel de los músculos cervicales y dorsales en conjunto, dan una alternativa a los Fisioterapeutas y profesores, ya que por ser novedosa se convierte en una expectativa de tratamiento alterno manual.

“La Técnica de digito presión es fundamental para disminuir dolores musculares y contracturas. La técnica de digito presión, es un método global de disminución lenta del dolor de una zona, acompañada por un trabajo muscular importante”.

La técnica de digito presión y ejercicios de fortalecimiento se va aplicar en el Hospital Clínico Quirúrgico Lucia Iñiguez Landín, porque hay gran cantidad de pacientes que presentan el cuadro de cervicalgia y que no han tenido mucha mejora con otros protocolos de tratamiento, por lo cual se opta por esta técnica que ayuda en una mejora inmediata según los pacientes ya aplicados la técnica.

Se opta por dar a conocer tratamientos alternativos a los que siempre son utilizados, para innovar la Fisioterapia y para dar a conocer técnicas manuales que dan buenos resultados a corto plazo.

Esta técnica a más de ser innovadora, es muy útil porque se puede incluir en los protocolos diarios de tratamiento ya que no es costosa, como otras terapias, no necesita de mucho tiempo, y los cambios son favorables con el transcurso de cada sesión, es decir que a diario va a ir el paciente sintiendo el alivio que le brinda esta técnica.

Por lo cual se dará a conocer la técnica de digito presión en el Departamento de Fisioterapia del Hospital, para que los Fisioterapeutas tengan como protocolo de tratamiento también en las Terapias Manuales, buscando resultados favorables para los pacientes de esta casa de Salud, como son el alivio del dolor, mayor movilidad articular, mayor flexibilidad, reducir los espasmos y las contracturas, prevenir lesiones, mejorar la coordinación de los movimientos, ganar fuerza muscular, entre otra Para evaluar la lesión utilizamos la escala siguiente

La Cervicalgia es un dolor que se presenta en la zona cervical, normalmente el dolor proviene de problemas mecánicos de las articulaciones y músculos de las vértebras cervicales, malas posturas y traumatismo, estrés y tensión nerviosa, esfuerzos, que como resultados se puede dañar e inflamarlas articulaciones, músculos, ligamentos y nervios del cuello dando lugar a dolor, contracturas, perdidas de movilidad, dolor de cabeza, mareos, vértigos, dolor referido a los brazos y hormigo neo en las manos entre otros síntomas.

La técnica de digito presión y el uso de ejercicios de fortalecimiento a nivel de los músculos cervicales y dorsales en conjunto, dan una alternativa a los Fisioterapeutas y profesores, ya que por ser novedosa se convierte en una expectativa de tratamiento alterno manual.

La fisioterapia en pacientes con Cervicalgia debe ser tan meticulosa que permita conocer las causas para elegir la mejor modalidad de tratamiento, el cual debe ser efectivo y aplicable para la mejora de los pacientes.

“La Técnica de digito presión es fundamental para disminuir dolores musculares y contracturas. La técnica de digito presión, es un método global de disminución lenta del dolor de una zona, acompañada por un trabajo muscular importante”.

La técnica de digito presión y ejercicios de fortalecimiento se va aplicar en el Hospital Clínico Quirúrgico Lucia Iñiguez Landín, porque hay gran cantidad de pacientes que presentan el cuadro de cervicalgia y que no han tenido mucha mejora con otros protocolos de tratamiento, por lo cual se opta por esta técnica que ayuda en una mejora inmediata según los pacientes ya aplicados la técnica.

Se opta por dar a conocer tratamientos alternativos a los que siempre son utilizados, para innovar la Fisioterapia y para dar a conocer técnicas manuales que dan buenos resultados a corto plazo.

Esta técnica a más de ser innovadora, es muy útil porque se puede incluir en los protocolos diarios de tratamiento ya que no es costosa, como otras terapias, no necesita de mucho tiempo, y los cambios son favorables con el transcurso de cada sesión, es decir que a diario va a ir el paciente sintiendo el alivio que le brinda esta técnica.

En la actualidad todos estamos sometidos a estrés en el diario vivir por lo que caemos en la rutina, y por ende puede haber como resultado al estrés una Cervicalgia, es necesario que los Fisioterapeutas del Hospital Lucia Iñiguez Landín utilicen esta técnica en su diario protocolo de tratamiento.

Por lo cual se dará a conocer la técnica de digito presión en el Departamento de Fisioterapia del Hospital, para que los Fisioterapeutas tengan como protocolo de tratamiento también en las Terapias Manuales, buscando resultados favorables para los pacientes de esta casa de Salud, como son el alivio del dolor, mayor movilidad articular, mayor flexibilidad, reducir los espasmos y las contracturas, prevenir lesiones, mejorar la coordinación de los movimientos, ganar fuerza muscular, entre otras.

DESARROLLO

En este trabajo de investigación, se dará a conocer acerca de la Cervicalgia, tratándose con mayor intensidad su rehabilitación Fisioterapéutica, enfocándonos en la Aplicación de digito presión y ejercicios fortalecedores como técnica rehabilitadora para pacientes con Cervicalgia en estado Agudo y Crónico. La Técnica de digito puntura y ejercicios fortalecedores es fundamental para evitar el acortamiento muscular, favorecen la flexibilidad, disminuir dolores musculares y contracturas, ayuda a prevenir lesiones, ayuda a ganar fuerza muscular y mayor rango articular.

“Todo dolor proviene de una lesión. Todo tratamiento debe llegar a la lesión. Todo tratamiento al igual que las técnicas de digito puntura y ejercicio deben producir un efecto beneficioso sobre la lesión.

Postulados que deben ser cumplidos todos los días por los Fisioterapeutas en beneficio de sus pacientes. La ejecución de esta técnica nos permite actuar sobre el músculo y la articulación afectada. La técnica exige mucha concentración y conocimiento de la columna cervical, ya que si no se realiza con precisión en vez de causar alivio con la digito presión se va a causar una lesión mayor.

Los Fisioterapeutas debemos buscar la manera más rápida de causar alivio y mejora en los pacientes, por lo que esta técnica a más de ser manual los pacientes pueden auto educarse y realizar a diario ejercicios que van a causar que su columna cervical no se contractura con las actividades de la vida cotidiana, ya que la rutina no podemos cambiar pero sí los hábitos para mejorar nuestro estilo de vida.

Es necesaria la mejora inmediata del paciente para devolverle lo más pronto posible a las actividades de la vida cotidiana.

La Técnica de digito puntura y ejercicios, es un tratamiento alternativo para los pacientes que padecen de Cervicalgia por alguna causa específica, al acudir estos pacientes al Servicio del Hospital Lucia Íñiguez Landín surge una inquietud para saber si la técnica antes mencionada es la más adecuada para su tratamiento. Es muy beneficioso aplicar esta técnica ya que no se necesita de una gran inversión; sino más bien de conocer bien la localización musculo tendinosa de la columna cervical, y hacerlo de la manera más meticulosa.

El ejercicio físico es importante para disminuir los síntomas de esta patología debido al dolor y la debilidad muscular que sienten los individuos, ya que la mayoría presenta una condición física inadecuada. El ejercicio físico posee efectos analgésicos y antidepresivos, mejora la sensación de bienestar y además mejora las capacidades físicas de los pacientes portadores de esta afección.

El ejercicio físico terapéutica en el contexto comunitario se desarrolla con un enfoque multifactorial donde organizaciones como el ministerio de salud pública (MINSAP) el instituto de deporte (INDER) y el ministerio de educación (MINED) promueven investigaciones científicas con el objetivo de educar y preparar las personas para una vida larga y saludable, dentro de las que se encuentra la presente.

Para el desarrollo de la siguiente investigación, el autor, se enmarca en la comunidad donde se encuentra el área de rehabilitación, donde se realizan programas dirigido a la rehabilitación de distintas enfermedades y corregir deformidades del sistema óseo y de otras patología como la que nos ocupa en el siguiente trabajo desarrollando un diagnostico como punto de partida para elaborar la alternativa comunitaria. .

Esta tarea se desarrolla con dos sentidos, uno como trabajo profiláctico, evitando el surgimiento de algunas enfermedades y el mantenimiento de la salud y otro con el uso del ejercicio físico terapéutico como medio fundamental de reducir los riesgos de determinadas enfermedades contribuyendo una extensión masiva de las actividades de prevención y de rehabilitación en la comunidad.

El investigador del presente trabajo licenciado en cultura física, profundiza en el tema a través de la aplicación de métodos e instrumentos de naturaleza empírica tales como la observación a tratamientos en visitas a la sala de rehabilitación , medición en dos etapa de varios indicadores mediante la aplicación de diferentes tés además de encuestas, con el objetivo de conocer el comportamiento de los ejercicios física terapéuticos para la rehabilitación de la cervicalgia objeto de esta investigación

En las búsquedas bibliográficas se evaluó el trabajo realizado por numerosos especialistas e investigadores, tanto a nivel internacional como nacional han elaborado valiosas investigaciones

sobre la cervicalgia y la efectividad del ejercicio físico para mejorar estos, entre los que se pueden mencionar, a Gómez Vizcaíno Ana María. (2012), Albornoz Juan CARLOS (2012), MASJUAN 84, ALVARES 89 Y JORGE 2001.

Sin embargo, en la revisión a la literatura especializada se pudo constatar que son insuficientes las orientaciones, metodologías y programas orientados a la rehabilitación comunitaria de los pacientes afectados de cervicalgia.

Teniendo en cuenta estos elementos y el diagnóstico exploratorio inicial a partir de las entrevistas y encuestas realizadas se pudieron constatar las siguientes limitaciones:

1. Insuficiente investigaciones relacionadas con los ejercicios físico terapéutica comunitaria para la rehabilitación de la cervicalgia y digito presión.
2. El programa de rehabilitación comunitaria no satisface las necesidades de los pacientes Afectados con cervicalgia.
3. Escasa preparación del rehabilitador para realizar digito presión combinada con ejercicios de rehabilitación.
4. Pocos ejercicios físicos terapéuticas para la rehabilitación de las cervicalgia en la comunidad.
5. Es una particularidad la carencia de preparación en digito presión del rehabilitador para tratar esta patología en la comunidad.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto podemos confirmar que prevalece la necesidad de continuar el desarrollo de investigaciones referentes y plantear nuevas estrategias en la rehabilitación de la cervicalgia, como factor modificable a través de ejercicios físico terapéutico comunitario, ya que el mismo es una pieza clave para evitar o disminuir los riesgos de discapacidad y costo social y a su vez sirve de guía de superación para los profesionales, sustentado en una sistematización teórico-metodológica.

El análisis de las causas que generan tales insuficiencias da lugar al Problema Científico. La aplicación de la técnica de digito puntura y ejercicios será efectiva en paciente que presentan cervicalgia de 30 a 45 años en el departamento de fisioterapia del Hospital “Lucía Íñiguez Landín.”

Con el fin de dirigir la terminación de esta investigación se ha formulado el objetivo en los siguientes términos:

Elaborar una alternativa física terapéutica para la rehabilitación de la cervicalgia pacientes que asisten al área de rehabilitación del Hospital Lucia Íñiguez. Esta investigación aporta una serie de ejercicios físicos terapéuticas para la rehabilitación de la cervicalgia y digito presión, a su vez sirve de guía de superación para los profesionales sustentado en una sistematización teórico-metodológica.

Se planteó un estudio pre-experimental, de Investigación Acción Participación (I.A.P.), el estudio pre-experimental de intervención, explicativa de tipo observacional - experimental, longitudinal retrospectiva con el propósito de comprobar la efectividad en la aplicación de una alternativa físico terapéuticas para la rehabilitación de la cervicalgia. Para el periodo comprendido entre octubre del 2018 hasta junio del 2019. Para el desarrollo de la misma se utilizaron métodos investigativos de nivel teórico, empíricos y matemáticos estadísticos. Sampieri (2014).

El universo está constituido por 40 pacientes comprendidos entre los 30 y 45 años de edad que asisten al área de rehabilitación del Hospital Lucia Íñiguez escogido intencionalmente 10 pacientes 8 hembras y 2 varones que presentan cervicalgia y están comprendido entre los 30 y 45 años, los integrantes tienen homogeneidad en los aspectos relacionados con la edad, para poder evitar así las posibilidades de errores en los resultados.

La alternativa terapéutica está sustentada en ejercicios terapéuticos y digito puntura para la rehabilitación de la cervicalgia en los pacientes fundamentada en los principios de la actividad física y los principios de Sistema Nacional de Salud.

El mismo conto con 4 etapas: diagnóstico, elaboración, implementación y evaluación. El mismo se implementó en 2 periodos: adaptación, desarrollo de ejercicios y digito puntura, las cuales contaron en su desarrollo de 2 momentos esenciales inicio y final en su contenido de evidenciaron ejercicios físico terapéuticas y digito puntura tales como:

- Digito Puntura
- Ejercicios de calentamiento y movilidad articular
- Ejercicios fortalecedores: sin implementos
- Ejercicios fortalecedores: con implemento
- Ejercicios respiratorios y de relajación muscular

La implementación de la alternativa basada en ejercicios físico terapéuticas para la rehabilitación de la cervicalgia en los pacientes arrojó como resultado lo siguiente:

El 100% de pacientes reconocen que se han encontrado sometidos a estados emocionales de estrés; resultados que demuestran que el estrés es una de las causas de mayor incidencia en este tipo de problemas de salud.

HA TENIDO DOLOR DE CUELLO	Cantidad	%
SI	10	100
Total	10	100

CAUSAS DEL DOLOR DEL CUELLO	Cant	%
Actividad Laboral	2	20
Estrés	2	20
Traumatismo	2	20
Postura	3	30
Edad	1	10
Total	10	100

El 20% manifiesta que su problema de salud se debe a los niveles de estrés, mientras que el 20% expresa que la posición del cuerpo es otra de las causas, otras actividades como la actividad laboral, traumatismo, edad y rutina son factores que tienen poca influencia en este tipo de terapia.

Con terapias de DIGITO PUNTURA en el cuello el alivio es inmediato para el 90% de pacientes, mientras que el 10% no comparte con este criterio.

La mayoría de pacientes reconocen la efectividad de los resultados con terapias de digito puntura

DESPUÉS de la digito puntura EL ALIVIO ES INMEDIATO	f	%
SI	9	90
NO	1	10
Total	10	100

El 80% de pacientes considera que la digito puntura y ejercicios para el cuello es una técnica que merece la calificación de excelente; el 10% considera que es bueno, el 10% manifiesta que no está de acuerdo con la técnica.

CALIFICACIÓN A LOS TRATAMIENTOS DE CUELLO	f	%
Excelentes	8	80
Buenos	1	10
Malos	1	10
Total	10	100

MEJORAMIENTO SOBRE INTENSIDAD DE DOLOR	Cant	%
Alivio del dolor	7	70
Dolor leve	3	30
Dolor intenso	0	0
Total	10	100

MEJORAMIENTO	f	%
Menos de 5 sesiones	2	30
6 a 8 sesiones	7	70

Afectaciones.

El 70% de pacientes experimentan alivio definitivo del dolor, el 30% mantiene dolor leve, observándose que la técnica aplicada ofrece un mejoramiento a los pacientes.

CONCLUSIONES

La técnica aplicada a 10 pacientes que presentan Cervicalgia del Hospital Lucia Iñiguez Landín de Holguín, quienes en su mayoría se encuentran entre los 30 a 45 años de edad, observándose que la cervicalgia es un problema de salud que sufren pacientes a partir de los 30 años; la cervicalgia caracterizada por dolor en la zona cervical de la columna; que se refiere en un 100% de pacientes con dolor de cuello; que ocasiona a los pacientes otros problemas como mareos, dolores de brazo, hombro, inmovilidad física de extremidades superiores, tortícolis, en algunos de los casos.

La ocupación es un factor determinante en los problemas de cervicalgia, el 40% de pacientes son amas de casa, quienes por deficiente posición del cuerpo al levantar pesos o realizar las actividades del hogar pueden sufrir problemas cervicales; situación que también presentan oficinistas, secretarias o personas que mantienen una sola posición al realizar el trabajo, en algunos casos el cuadro clínico está acompañado de situaciones de estrés del paciente, situación que atraviesa el 100% de pacientes.

La digito presión ayuda a aliviar el dolor de cuello en el 90% de casos, tiene alivio con las primeras sesiones y el 10% tiene alivio muy leve.

La terapia desea que se les aplique a los pacientes, para superar el dolor que sufren en el cuello. Los pacientes califican a la técnica aplicada como una técnica eficaz ya que ayuda a aliviar el dolor, reduce contracturas, aumenta la flexibilidad ayuda a prevenir lesiones, ayuda a lubricar las articulaciones y brinda un efecto relajante.

La técnica aplicada brinda resultados óptimos, al realizar la valoración de resultados la Dra. Fisiatra y los Fisioterapeutas del Hospital se determina que, la aplicación de procedimientos se realiza en forma excelente, resultados que se logra con el estudio minucioso de los procedimientos a ser aplicados.

Un factor importante en cuanto a la efectividad de la aplicación de la técnica es la utilización de materiales, cuyo uso y manejo debe estar sustentado en procedimientos técnicos que se logra a partir del conocimiento y la experiencia en este tipo de terapias; indicador que se valora como excelente.

En cuanto a la aplicación de medidas de seguridad, se califica en la escala de excelente, procedimientos que deben seguirse sustentados en los procedimientos de bioética, tanto en la preservación de la salud del paciente como de la persona que aplica la terapia.

La calidad de relación del paciente es excelente al realizar la evaluación de la técnica aplicada, cualidades que se observa cuando se caracteriza la relación de la terapeuta con el equipo de salud.

- Se identificó al grupo de personas que presentaban problemas de Cervicalgia, por causas como: malas posturas, estrés, lesiones traumáticas y la edad
- La causa más frecuente para que los pacientes que presenten Cervicalgia es el estrés, con un 52%.
- La aplicación de la técnica propuesta fue diaria, dando como resultado alivio del dolor, redujo las contracturas, redujo la limitación articular y muscular, aumento de la elasticidad.
- La técnica aplicada fue eficaz porque los pacientes mejoraron notablemente, siendo una expectativa de tratamiento para los que pacientes que se trataron con esta técnica
- Se identificó que la profesión tiene relación con la Cervicalgia siendo un 40% ama de casa, el 20% médicos y enfermeras y un 20% choferes que sufren esta problema.
- La técnica fue efectiva ya que el 30% de los pacientes tenían dolor leve después de la aplicación de la técnica y el 70% tuvo alivio del dolor total.

La técnica aplicada fue eficaz ya que los pacientes sintieron alivio del dolor, mayor flexibilidad, disminución de contracturas y espasmos, menor limitación funcional.

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ, Agustín, (2007) Anatomía, fisiología e higiene, Edit. Ediciones científicas Álvarez Cía. Ltda., 10ª edición, Quito, Ecuador.
- BOBANDERSON, ESTIRÁNDOSE, Guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo, Ilustrador: Jean Anderson, Ed. Integral.
- BLANDINE CALAIS, Anatomía para el movimiento, Tomo I y II.
- CAILLIET René, (2005) Síndromes dolorosos de cuello y brazo, Edit. Trillas, México, D. F.
- CIFUENTES MARTÍNEZ, Luis. (2004) Kinesiología humana, Edit. Universidad Central, 4ª edición, Quito, Ecuador.
- Echevarría-Ramírez, O. Tamayo-Rodríguez, Y. S. (2014). La motivación del Recurso Humano como parte de la formación y orientación del futuro profesional de la Cultura Física y el Deporte. Boletín Redipe. Vol. 3 No. 12. ISSN. 2256-1536. Cali. Colombia.
- Echevarría-Ramírez. O. & Tamayo Y. S. (2017). La Cultura Física como medio de orientación y educación para el desarrollo comunitario. Revista "Innovación Tecnológica" del Centro de Información y Gestión Tecnológica y Ambiental. CITMA de Las Tunas. Vol. 23. Número Especial dedicado a Evenhock. Cuba.
- Echevarría-Ramírez. O. & Tamayo Y. S. (2017). La orientación vocacional con un enfoque de proyecto. Revista "Innovación Tecnológica" del Centro de Información y Gestión Tecnológica y Ambiental. CITMA de Las Tunas. Vol. 23. Número Especial dedicado a Evenhock. Cuba.

LA PRÁCTICA DEL TAICHI SOLUCIÓN VIABLE PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD EN LA COMUNIDAD EL CEMENTERIO DEL MUNICIPIO GIBARA

Dr. C. Octavio Jesús Bruceta Serrano

Licenciado en Cultura Física en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Licenciado Derecho en la universidad Oscar Lucero Moya, MSc. en Cultura Física en la comunidad y MSc. en deportes de combate. Actualmente profesor del Centro de Estudios de la Actividad Físico-terapéutica y Deportes de Combate de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín. Cuba. Correo electrónico: obrucetas @uho.edu.cu.obrucetas@gmail.com

Dr. C. Esteban Juan Pérez Hernández.

Licenciado en Educación en la especialidad de Marxismo Leninismo en el Instituto Superior Pedagógico “José de la Luz y Caballero “de Holguín. Dr. C de la Cultura Física y Deportes y MSc. en Actividad Física Comunitaria. Actualmente profesor de Sociología del Centro de Estudios sobre la Actividad Físico-terapéutica y Deportes de Combate de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín. Cuba Correo electrónico: ejperezh@uho.edu.cu

RESUMEN

La realización de ejercicios físicos de forma regular es una necesidad de todo ser humano ya que su Influencia es una vía segura para evitar el deterioro orgánico, lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento y evitar enfermedades. En el mundo existe evidencia experimental de estudios realizados que muestran los efectos beneficiosos del Tai Chi. Sobre la memoria, la concentración, el sistema digestivo, el equilibrio, y la Flexibilidad y también se piensa que mejora las condiciones psicológicas como la ansiedad, depresión, y declives asociado con el envejecimiento e inactividad.

Esta obra aborda los beneficios de la práctica del Tai Chi Chuan para fortalecer o recuperar la salud, mantener la eficacia terapéutica y promover la longevidad. Estos ejercicios combinan suaves movimientos del cuerpo, concentración mental y respiración para aumentar la energía de la persona y son un método idóneo para liberar la tensión y el estrés.

Palabras clave: Tai Chi Chuan, ejercicios físicos, calidad de vida, tercera edad

INTRODUCCIÓN

El Tai Chi Chuan forma parte desde hace siglos de la cultura china, pero desde hace algunas décadas han adquirido en nuestra sociedad una relevancia sorprendente. La práctica del Tai Chi Chuan se ha extendido a todas las regiones del mundo. Actualmente se comprende mejor los beneficios de su práctica en la mejora y restablecimiento de la salud.

Esta obra se concentra en tres aspectos que siempre han sido de vital interés para hombres y mujeres de todo el mundo: longevidad, salud, y bienestar. Estas tres cuestiones guardan una estrecha relación entre sí, y en conjunto constituyen el fundamento de la felicidad humana.

El siguiente trabajo está dirigido a un grupo de personas de la tercera edad en la comunidad el cementerio del municipio Gibara.