

- Programa de Curso Optativo II: "Enfermedades genéticas y su relación con la historia y el arte." (2020). Departamento Genética Médica, Escuela Latinoamericana de Medicina. Documento digital.
- Camiel J. (2020) El aula invertida en tiempos de Covid 19. Educ. quim [Internet] [citado 2 febrero 2022]; 31,5 Recuperado en: <http://dx.doi.org/10.22201/fq.18708404e.2020.5.77288>
- Ochoa A y Tamayo A. (2019).Curso optativo en ambientes virtuales de Aprendizaje en la Escuela Latinoamericana de Medicina. Panorama, Cuba y Salud;Vol 14, No 1(37). ISSN: 1991-2684.
- Montes-Santiago J. (2019) Enfermos egregios. Casos clínicos en que la historia es maestra. RevEsp Casos ClinMedIntern (RECCMI). (Abr);4(1):1-2.
- Rodríguez M., Caballero L.M.,Malagón Y y González D. (2023) Curso optativo semipresencial "Inteligencia Emocional y Salud" con apoyo de la Plataforma Moodle. Panorama, Cuba y Salud; Vol 18, No 1. ISSN:1991-2684.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE ELDERLY'S HEALTH

Autores.

TERESA MARTÍNEZ RIVERA

teresamtnez@infomed.sld.cu.<https://orcid.org/0000-0001-8950-9660>. Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa. Cuba

RISELVYS CABALLERO ARREBATO

riselvys@infomed.sld.cu. <https://orcid.org/0000-0002-2746-8936>Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa. Cuba

VLADIMIR ARREBATO GONZÁLEZ

vladimirarreatogonzalez23@gmail.com. <https://orcid.org/0009-0004-1822-5467>
[ESBU](#) Celia Sánchez Manduley Cuba

YIDKA AMARO QUINTANA

yidka@infomed.sld.cu. <https://orcid.org/0000-0002-9027-6945>Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa. Cuba

YARIANET GALIANO MENDOZA

yarianetg@gmail.com. <https://orcid.org/0009-0000-8265-2296>Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa. Cuba

Resumen

El aumento progresivo de adultos mayores genera el envejecimiento poblacional. Hoy más del 21% de los habitantes de Cuba tienen 60 años o más y para el 2025 la quinta parte de la población será de adultos mayores. El estado cubano ha establecido políticas y métodos con proyecciones médico sociales que permiten hacer que los adultos mayores se sientan más útiles a la familia y a la sociedad. En nuestro país contamos con casi un cuarto de millón de personas de la Tercera Edad integradas a los Círculos de Abuelos, población mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad.

El INDER es uno de los organismos que contribuye con la atención al adulto mayor por la importancia que tiene la actividad física como vía asequible para la calidad de vida en la etapa de envejecimiento. Realizar actividad física periódica de forma coherente y estructurada tiene unas repercusiones muy positivas sobre el organismo, provocando sobre éste una adaptación al medio. Es **objetivo** de este trabajo analizar la actividad física y su influencia en la calidad de vida de los adultos mayores.

Palabras clave: adulto mayor, envejecimiento, actividad física

Abstract

The progressive increase of older adults generates population aging. Today more than 21% of the inhabitants of Cuba are 60 years of age or older and by 2025 one fifth of the population will be older adults. The Cuban state has established policies and methods with social medical projections that make it possible to make older adults feel more useful to the family and to society. In our country, we have nearly a quarter of a million elderly individuals involved in Grandparents' Clubs, people aged over 60 years old. This makes it even more feasible for interaction between the elderly and the community. INDER is one of the organizations that contributes to care for the elderly due to the importance of physical activity as an affordable way to improve quality of life in the aging stage. Carrying out regular physical activity in a coherent and structured way has very positive repercussions on the body, causing it to adapt to the environment. The objective of this work is to analyze physical activity and its influence on the quality of life of older adults.

Key words: The Elderly, Aging, Physical Activity

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que las personas de 65 años a 74 son consideradas de avanzada edad; de 75 a 90, viejos o ancianos y las que sobrepasan los 90 años, grandes viejos o grandes longevos. En este sentido a todo individuo a partir de los 65 años, se les llama de forma indistinta persona de la tercera edad o adulto mayor (OMS, 2018). De igual manera la población mundial está envejeciendo como lo manifiesta la OMS (2020) que entre los años 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo. ⁽¹⁾

La población cubana se ha convertido en una sociedad encanecida. Hoy más del 21% de los habitantes de la isla tienen 60 años o más y para el 2025 la quinta parte de la población será de adultos mayores.

Los autores Cintra Cala y Fernández seco en el libro [Envejecimiento saludable en Cuba en el Capítulo 8 también hacen referencias al comportamiento del envejecimiento, pero esta vez en porciento. Ellos plantean: entre el 2020 y 2030 el porcentaje de habitantes del planeta mayores de 60 años aumentará en el 34%. En la actualidad el número de personas de 60 años o más será superior al de los adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años... y plantean además que se prevé, además que el número de personas de 80 años o más se triplique entre los años 2020 y 2050 hasta alcanzar los 426 millones ^{\(3,7\)}](#)

En consecuencia, el estado cubano ha establecido políticas y métodos con proyecciones médico sociales que permiten hacer que estas personas se sientan más útiles a la familia y a la sociedad, ejemplo de eso es el Programa de Atención Integral al Adulto Mayor entre sus innumerables acciones crea los círculos de abuelos introducidos en la década de los 80. Estos se crean con el objetivo de fortalecer la salud y prolongar la vida de los adultos mayores.

En Cuba se cuenta con casi un cuarto de millón de personas de la Tercera Edad integradas a los Círculos de Abuelos, el 21% de la población mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad. ⁽⁷⁾

El Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER) es uno de los organismos de la sociedad que contribuye con la atención al adulto mayor por la importancia que tiene la actividad física como vía asequible para la calidad de vida en la etapa de envejecimiento. ⁽⁶⁾

El presente trabajo desarrolla el tema desde la perspectiva de los beneficios que aporta la actividad física a la calidad de vida del adulto mayor.

Por lo que los autores se trazan como **objetivo:** analizar la actividad física y su influencia en la calidad de vida de los adultos mayores.

DESARROLLO

El escenario gerontológico cubano, entendido el marco social en el cual confluyen múltiples factores culturales, educacionales, de salud, políticos, jurídicos, de seguridad, entre otros y que actúan alrededor de una población demográficamente envejecida; se caracteriza por un envejecimiento acelerado que continuará acentuándose en los años venideros.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano se presentan diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes órganos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 40 y 50 años y que en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

La tendencia del adulto mayor cubano es desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en las últimas décadas se realizan grandes esfuerzos en aras de lograr la incorporación cada vez mayor de los mismos a la realización de la actividad física. ⁽⁸⁾

Características generales de los adultos mayores

El adulto mayor, es portador de regularidades propias de una etapa de desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura. Numerosos autores establecen analogías directas entre la infancia y la ancianidad, planteando que ambas edades se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, la charlatanería, el equilibrio precario, el andar inseguro, la ausencia de impulsos sexuales, la enuresis, entre otros indicadores.

Los cambios más significativos que presentan los adultos mayores considerados dentro de la edad madura son: el debilitamiento de los procesos de excitación e inhibición, la disminución de su movilidad, la reducción del grado de reacción del sistema nervioso, la inercia y otros cambios que confirman la limitación de la adaptación a los cambios circundantes en general y a las cargas física en particular.

También se observan cambios significativos en el aparato locomotor (sistema osteomioarticular) donde los procesos atróficos en la musculatura causan la disminución de su masa muscular. Se reduce la capacidad de trabajo físico y disminuyen las reservas funcionales del organismo.

Todos estos cambios traen consigo además cambios externos en su anatomía como son: el pelo se torna gris y comienza a escasear, disminuye la visión y la audición, flaccidez muscular y arrugas, depósitos de grasa abdominal, rigidez y debilidad articular. ⁽²⁾

La actividad física y los beneficios en la salud del adulto mayor o de la tercera edad

Es bien sabido que el mundo está experimentando cambios poblacionales importante, donde los sectores de la sociedad ahora están conformados en su mayoría por personas de 60 años y más, de modo que empresa e instituciones enfocan sus esfuerzos en promover hábitos saludables para adultos mayores, con el objetivo de favorecer su salud, bienestar y calidad de vida, esa es la razón por la que también a enfocado sus esfuerzos en la incorporación de ellos a las actividades sociales, recreativas y física. Es sabido que la actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, por el consumo de energía. Por consiguiente, esto incluye las actividades que se realiza al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. ⁽¹⁰⁾

La expresión Actividad Física no se debe confundir con “ejercicio”, que tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. Rodríguez Torres, García Gaibor y Luján Pozo plantean en su artículo que para la OMS plantea La Actividad Física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud ⁽⁹⁾

Esta constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable, si se practica de forma regular, constante y moderada. El Sistema de la Cultura Física organiza los servicios de actividad física en tres niveles

de sistematicidad entre los que se incluye los servicios de actividad física en la tercera edad para elevar la calidad de vida, a través del programa del adulto mayor y actividad física recreativa en Círculos de Abuelos, Casas de Abuelos y Hogares de Ancianos, garantizando a sus participantes integración social.

Son conocidos que son muchos los beneficios que aporta la práctica de actividad física para el organismo: mejora la capacidad física, mental e intelectual, contribuye de forma clara y determinante a reducir enfermedades crónicas no transmisibles. A pesar de los beneficios relacionados, éste no se puede indicar ni recomendar a todos los adultos mayores y la mayor parte de la morbilidad o mortalidad relacionadas con el ejercicio se asocia con una cardiopatía isquémica preexistente. Antes de la incorporación de los mismos a las actividades deben ser valorados por los médicos y ubicados dentro de los grupos ya caracterizados en la dispensarización previa.

Es aconsejable escoger un tipo de actividad física adecuada a las condiciones físicas y de salud (siempre con consejo médico), que apetezca y motive, y que de manera progresiva se pueda incorporar al día a día. A continuación, mencionaremos algunos ejemplos:

1. Ir en bicicleta, un ejercicio físico completo

Dar paseos en bicicleta es una actividad muy recomendable para las personas mayores, puesto que sus beneficios son muy completos: **favorece la salud cardiovascular y repercute positivamente en los músculos y las articulaciones.**

La intensidad del ritmo y la duración de los trayectos se deben adaptar a las condiciones de cada uno. La bicicleta da sensación de libertad y facilita el descubrimiento de nuevos parajes y rincones y, además, resulta una actividad muy agradable, yendo solo o en compañía, pero siempre adoptando las medidas de seguridad pertinentes.

2. Caminar al aire libre preferiblemente con compañía

Caminar a un buen ritmo **es uno de los ejercicios más recomendados para mantenerse en buena forma, durante toda la vida y, especialmente, a partir de cierta edad.** Salir a caminar es fácil, económico y puede llevarse a cabo casi en cualquier lugar.

3. Practicar yoga, tai-chi, pilates...

Técnicas como el yoga, el tai-chi o el pilates, cada una con sus particularidades, **emplean la respiración, la postura y los estiramientos** para trabajar aspectos como **la flexibilidad, la tonificación muscular, el equilibrio y la relajación física y mental.**

Son actividades que requieren de un **aprendizaje**, pero, cuando ya se ha adquirido, es fácil realizar ciertos ejercicios de forma autónoma para sentirse mejor. Este tipo de técnicas proporcionan **beneficios en el bienestar general y el estado de ánimo.** Además, con las adaptaciones necesarias, pueden practicarse a cualquier edad y pueden resultar en un ingrediente muy adecuado para la promoción del envejecimiento activo y saludable.

4. Nadar y hacer ejercicios en el agua

La natación es uno de los deportes **más completos y saludables a cualquier edad** y es una práctica que presenta pocos riesgos de lesiones. Tanto nadar como realizar ejercicios dentro del agua activan el corazón y tonifican la musculatura, además de ser actividades muy beneficiosas para las articulaciones.

-Se recomienda además actividad física que contemple deportes de resistencia como un recurso fundamental, al permitir pleno desarrollo cardiovascular del organismo mediante el incremento de la capacidad aerobia, cualidad esta que se vuelve importante para asimilar las exigencias de la acelerada vida actual y soportar las inclemencias de los años cumplidos. Estas actividades deben ser conducidas

por el profesional de deporte y generalmente se desarrollan en los círculos de abuelos. (4,5)

- **Gimnasia de mantenimiento**

Se realizan para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales.

- **Resistencia Aeróbica**

Actividades: marcha, caminata, aeróbicos de bajo impacto, etc. Por la importancia que tiene en estas edades esta capacidad deben realizarse de forma sistemática.

- Equilibrios: estático y dinámico, ejercicios de coordinación: simple y compleja y ejercicios de Movilidad articular o flexibilidad

Por los cambios que sufren las articulaciones en estas edades es importante la práctica de estos ejercicios con una mayor frecuencia.

- **Ejercicios de velocidad** Aquí trabajarán los ejercicios de Reacción y traslación
- **Tonificación muscular o fuerza** Trabajo con su propio peso corporal y Trabajo con pequeños pesos. (Hasta 3 Kg). Este tipo de ejercicios debe aparecer en las clases con una frecuencia semanal como mínimo.
- **Actividades Rítmicas:** Como su nombre lo indica son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical, esta se utilizará siempre que se cuente con los medios necesarios, además puede incluir clases de baile, se debe tener presente los bit de la música para cada parte de la clase. De no tener grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas, percusión, etc.

Relajación.

Incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que el profesor no abuse de la recuperación pasiva ni de los juegos calmantes. Los ejercicios

respiratorios juegan un papel primordial por los incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarse a realizarlos correctamente.

La realización de actividades de este grupo tiene un carácter espontáneo y representan un cambio en la rutina de trabajo. Siempre se debe tener en cuenta las condiciones del área de trabajo, de las posibilidades de realización y de la disponibilidad del colectivo.

Aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de las actividades físicas a desarrollar con el adulto mayor

- Tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del adulto, así como sus necesidades y motivaciones.
- Darle oportunidad al participante que valore y exprese cuales tareas son las que prefiere.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.
- Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

CONCLUSIONES

Realizar actividad física periódica de forma coherente y estructurada tiene unas repercusiones muy positivas sobre el organismo, provocando sobre éste una adaptación al medio. La actividad física es de vital importancia para las personas de la tercera edad ya que se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del

organismo facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Alfonso, J. C. (2017); Demografía del envejecimiento. [citado 4 octubre 2019]. Centro de Estudios de la Población y el Desarrollo. Conferencia CITED, La Habana.
2. Barrera-Algarín, E. (2017); Actividad física, autoestima y situación social en las personas mayores. [citado 18 marzo 2022]. Revista de Psicología del Deporte, 26(4), 10-16. 10.
3. [Cintra Cala, D, Fernández Seco, AE \(2022\). Década del envejecimiento saludable 2021-2030. Envejecimiento saludable en Cuba. Disponible en: http://www.bvscuba.sld.cu/libroenvejecimiento-saludable. Editorial Ciencias.](http://www.bvscuba.sld.cu/libroenvejecimiento-saludable)
4. Cáceres, C., Ambato, N. y Germán, C. (2020). Actividad Física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. EmásF: Revista Digital de Educación Física, 11 (62), 90-105.
5. Llanes Torres I, Haydee Mabel, Martínez, II, Dania Roque, Álvarez, II, Norma, Álvarez, Jesús Ruiz, Revista de Ciencias Médicas de La Habana, 18104363, Edición especial 2015, Vol. 21 Adulto mayor: algunos factores psicosociales en el uso del tiempo libre. [citado 17 sep. 2022].
6. Machado Florian, R, Realin Hernández, N, Arguelles Frometa, N, Machado Realin, S (2020) Alternativas Físico recreativas para potenciarla atención al adulto mayor en la comunidad San Ignacio. Revista Caribeña de Ciencias Sociales. <http://www.eumed.net/caribe/2020/01/potenciar-atención-adultomayor.html/hdl.handle.net/20.500.11763/caribe200>
7. Ramos-Monteagudo AM, Yordi-García MJ (2018); Envejecimiento demográfico en Cuba y los desafíos que presenta para el Estado. Medwave, 18 (4). [citado 16 de junio 2022] Disponible en: <https://medwave.cl/medios/medwave/julio-agosto 2018>
8. Robledo Marín CA, Orejuela Gómez JJ. (2020); Teoría de la sociología del envejecimiento y la vejez. Rev Guillermo Ockhan. 18 (1): 95-102 [citado 16 de febrero 2022] Disponible en: <https://doi.org/10.21500/22563202.4660>

9. Rodríguez Torres, AF, García Gaibor, JA, Luján Pozo DI (2019) Los beneficios de la Actividad Física en la calidad de vida de los adultos mayores. Revista digital de Educación Física ISSN 1989-8304
10. Vernaza-Pinzón, Villaquirán-Hurtado, Paz-Peña y Ledezma (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilo de vida saludables en Popayán. Rev. Salud Pública; 19(5): 624-630, sept. 2017. tab

IDENTIFICACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES DEL TECNÓLOGO DE REHABILITACIÓN EN SALUD

IDENTIFICATION OF THE PROFESSIONAL COMPETENCES OF THE HEALTH REHABILITATION TECHNOLOGIST

Autora:

Dianelys Hernández Chisholm

Correo electrónico: dianecheis@infomed.sld.cu

Filiación: Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Facultad de Tecnología de la Salud

Resumen

El Sistema Nacional de Salud asume la necesidad de identificar las competencias profesionales para la mejora continua del desempeño profesional e impacto en la calidad de los procesos, eficiencia, eficacia, incremento de la productividad, relaciones profesionales satisfactorias y el aumento en la respuesta a las necesidades sociales. La competencia profesional integra los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los valores manifiestos en el comportamiento profesional y humano. Unido a ello es necesario contemplar la totalidad de las funciones básicas que el profesional tiene en el ejercicio de actuación en un proceso único. Visto en el tecnólogo de la salud quien se desempeña en el cumplimiento de las funciones asistencial, docente, investigativa, gerencial y especial hoy día ante la alta incidencia de discapacidad temporal y permanente ocasionada por afecciones musculoesqueléticas se hace necesario la identificación de competencias