



BENEFICIOS PERCIBIDOS POR LOS ADULTOS MAYORES SOBRE UN PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR SU AUTOCUIDADO

M. Ángeles Godínez^a, M. Guadalupe López^a, Maricruz Solís^a, , M. Lilia Bernal Becerril^b, Claudia P. Lira^a.

^aFacultad de Estudios Superiores Iztacala-UNAM angelesyo2000@yahoo.com.mx, mglopez_01@hotmail.com, mary1217_67@hotmail.com, klausen13@hotmail.com

^bEscuela Nacional de Enfermería y Obstetricia UNAM.

RESUMEN

Introducción. Actualmente las nuevas tendencias demográficas se traducen en la inversión de la pirámide poblacional de muchos países incluyendo México, el mayor volumen se encontraba en la infancia y adolescencia ahora se está produciendo un fenómeno contrario en donde la base de la pirámide empieza a disminuir aumentando su cúspide lugar donde se encuentran las personas de la tercera edad. Según datos de la INEGI, el censo del 2010, preciso que más de 10 millones de mexicanos actualmente tienen más de 60 años lo que representa el 9% de la población total y se estima que para el 2050 aumente al 30%, además que la esperanza de vida actualmente es de 77.8 años para mujeres y 73.1 para hombres. Por ello es importante buscar estrategias para lograr un buen nivel de salud en este tipo de población. La actividad física es un factor en beneficio de la salud del individuo, se ha demostrado que la práctica de actividad física moderada en los adultos mayores, tiene diversos efectos positivos a nivel antropométrico, metabólico y psicológico, además de prevenir distintas enfermedades. **Objetivo:** Conocer los beneficios percibidos por los adultos mayores sobre un programa de autocuidado para la activación física **Metodología:** Investigación cualitativa, se realizaron entrevistas en profundidad a 4 adultos mayores, tres mujeres y un hombre, para en análisis de la información se consideró el método fenomenológico. **Hallazgos:** Surgieron dos categorías: La primera categoría: **Sensación de bienestar** con dos subcategorías 1.1 Mejoramiento del movimiento físico y 1.2 facilidad para el autocuidado. La segunda categoría: **Reconocimiento social** con dos subcategorías 2.1 La importancia de la conversa 2.2. Sentimiento de pertenencia. **Conclusión:** La activación física resulto ser una actividad que no solo les proporciono bienestar físico sino también les permitió crear lazos afectivos y una marcada actividad de relaciones sociales lo que contribuyó también a un bienestar emocional.



INTRODUCCIÓN

En México según datos de la INEGI el censo del 2010, preciso que más de 10 millones de mexicanos actualmente tienen más de 60 años lo que representa el 9% de la población total y se estima que para el 2050 aumente al 30%, además que la esperanza de vida actualmente es de 77.8 años para mujeres y 73.1 para hombres¹

El envejecimiento lleva consigo una serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que origina el paso del tiempo sobre los seres vivos, caracterizándose por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación y de la capacidad de reserva del organismo ante los cambios, resultando un proceso dinámico que se inicia en el momento del nacimiento, se desarrolla a lo largo de nuestra vida y termina con la muerte².

Entre los efectos ocasionados por el envejecimiento se mencionan la disminución de la estatura, el incremento de la grasa corporal y la disminución de la masa muscular, la disminución de la densidad ósea, la pérdida de fuerza, un mayor índice de fatiga muscular, notable disminución del número y tamaño de las fibras musculares, disminución del gasto cardíaco, de la frecuencia y el volumen sistólico, la disminución del consumo de oxígeno y su utilización por los tejidos, un aumento de la presión arterial, así como una menor capacidad de adaptación y recuperación del ejercicio. Se encuentra también la disminución de la capacidad vital y el aumento de la frecuencia ventilatoria durante el ejercicio; menor tiempo de reacción y menor velocidad de movimientos; la disminución de la agilidad, la coordinación, los trastornos del equilibrio, la disminución de la movilidad articular y un aumento de la rigidez de cartílagos, tendones y ligamentos. Resultan comunes los dolores de espalda, fracturas de cadera, problemas respiratorios, la hipertensión arterial, las lesiones osteomioarticulares, los trastornos angiológicos, digestivos y nerviosos.³

Hoy en día los grupos de apoyo son convocados para crear un ambiente acogedor en el que se gestionen los recursos de los miembros para afrontar los cambios. La pertenencia a estos grupos proporciona nuevos lazos y relaciones sociales a sus miembros, de modo que se sustituyen los recursos naturales o compensan sus deficiencias en provisiones psicosociales mediante la interacción con personas que tienen problemas, carencias o experiencias comunes⁴.

De manera particular los programas de activación física están propiciando mayor participación de esta población pues se ha comprobado que el ejercicio físico provoca efectos beneficiosos desde el punto de vista fisiológico, psicológico y social. El ejercicio en el anciano físico favorece al mantenimiento de las funciones como la fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio; disminuye la morbilidad y mortalidad por enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes mellitus, osteoporosis y obesidad; aumenta la autoestima, reduce la depresión y el aislamiento social; mejora el ambiente del hogar; aminora los trastornos del comportamiento e incrementa el bienestar⁵.

Según la OMS las personas adultas que realizan actividad física presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal. Tienen un perfil



de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves⁶.

La percepción que tienen los adultos mayores respecto a un programa de ejercicio tiene estrecha relación con los resultados que se obtiene y que permiten una sensación de bienestar físico y mental, de tal manera que el objetivo de esta investigación fue conocer los beneficios percibidos por los adultos mayores sobre un programa de autocuidado para la activación física.

ABORDAJE METODOLÓGICO

Investigación cualitativa, método descriptivo, para la recolección de datos se utilizó la técnica de la entrevista en profundidad, participaron cuatro adultos mayores tres mujeres y un hombre, para en análisis de la información se consideró el método fenomenológico. En lo que se refiere a los aspectos éticos se consideró el reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud, Título quinto capítulo único Art. 100 fracción IV, que se refiere al consentimiento informado de los sujetos implicados en una investigación⁷, cabe señalar que el nombre real de los participantes fue cambiado para respetar el principio de confidencialidad.

HALLAZGOS

Después de codificar y analizar las entrevistas de los participantes del estudio, surgieron dos categorías analíticas. La primera categoría: **Sensación de bienestar** con dos subcategorías 1.1 Mejoramiento del movimiento físico y 1.2 facilidad para el autocuidado. La segunda categoría: 2. **Reconocimiento social** con dos subcategorías 2.1 La importancia de la conversa 2.2. Sentimiento de pertenencia.

Con respecto a la categoría 1. Sensación de bienestar, los informantes refieren que han sentido mejoría con respecto a sus actividades físicas lo que mejora a su vez la manera en la que se cuidan con base en sus discursos surgieron las siguientes subcategorías:

Subcategoría 1.1 Mejoramiento del movimiento físico:

Informante Patricia:

Ahora ya he mejorado en mis movimientos ya tengo menos dificultad para caminar ya que el ejercicio ha sido muy bueno para mí casi me di cuenta a las dos semanas de haber empezado el ejercicio con el grupo [...]

Informante Carmen:

Con estos cambios me siento más activa y con mejor movimiento ya no me duermo a cada rato, ya no me da tanta flojera, porque sentía que era por la glucosa, que me daba mucho sueño y cuando hacía mis cosas y me sentaba a descansar y me quedaba dormida y ahora el ejercicio me ha quitado esa pesadez y cansancio [...]



Informante Darío:

[...] es mejor hacer ejercicio aunque sea despacio porque eso hace que tenga más facilidad para el movimiento [...]

Arboleda⁵ Menciona que el ejercicio brinda fuerza muscular para desarrollar las actividades cotidianas; disminuye la sensación de fatiga, ansiedad y estrés; permite resistir mejor las enfermedades, disminuye el peso corporal ayudando a lograr y permanecer en el peso ideal; mejora la función de todo el organismo en especial del corazón y de los pulmones; regula los niveles de colesterol; controla los niveles de azúcar en la sangre; y brinda mayor fuerza y flexibilidad muscular, esta situación está presente en los discursos de los informantes al referir que la actividad física les ha permitido mejorar su movimiento en sus actividades de la vida diaria.

Subcategoría 1.2 Facilidad para el autocuidado:

Informante María:

Ahora ya cuido más mi persona me siento motivada para hacerlo, vengo a mis consultas y trato de no faltar sobre todo cuando me tienen que sacar sangre para medirme la glucosa[...]

Informante Carmen:

[...] he tenido un cambio bárbaro, cuando comencé el ejercicio y a comer más sano ya no tengo tan alta el azúcar después empecé a bajar de peso y eso me motivo a seguir cuidándome, ahora me doy cuenta que los cambios los tiene que hacer uno, porque si no cambiamos, de nada sirve todo lo que nos dicen en la clínica [...]

Con respecto a los discursos anteriores Sanhueza et al.,⁸ refiere que el autocuidado refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, responsables de decisiones que condicionan su situación actual, manejando aspectos que se relacionan con la motivación y cambio de comportamiento, donde la educación para la salud es la principal herramienta de trabajo.

Categoría 2. Reconocimiento social, con respecto a esta categoría los informantes mencionan que la comunicación con personas de la misma edad y características similares es importante porque comparten muchas cosas, así como la sensación de bienestar de pertenecer a un grupo ya que algunos de ellos viven solos.

Subcategoría 2.1 La importancia de la conversa con los siguientes discursos:

Informante Darío:

Cuando platicamos, el tiempo se pasa muy rápido porque platicamos de muchas cosas que nos acordamos, pasamos de la tristeza a la alegría y así se pasa el tiempo, es cierto cuando dice la gente que recordar es vivir y eso pasa con nosotros a veces solo vivimos de los recuerdos [...]

Informante Patricia:



[...] me gusta platicar con mis compañeras porque casi tenemos la misma edad y nos comentamos muchas cosas de cuando éramos jóvenes de cómo ha cambiado todo nos contamos de lo que hacíamos y a veces reímos o lloramos es como una terapia y eso me hace sentir bien.

La comunicación con personas es una actividad fundamental para los seres humanos Jiménez-Oviedo et al.⁹ refiere que aumentar los contactos sociales y la participación social, induce cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores lo que mejora cualitativamente la manera de sobrellevar la vida.

Subcategoría 2.2 Sentimiento de pertenencia:

Informante Carmen:

[...] a veces los hijos ya se olvidan de uno y al pertenecer a este grupo yo siento como que es una familia grande donde todos nos preocupamos por todos, a veces el trato es mejor que si estuviéramos con nuestra propia familia[...]

Informante María:

A mí me gusta venir porque como vivo sola aquí me siento a gusto, que me saluden que me pregunten como estoy que se interesen en mí, se me olvida la soledad y me siento bien.

Informante Darío:

Aunque no somos familiares, el pertenecer al grupo me siento bien porque siempre todos nos preocupamos de todos creo que entre nosotros más que con nuestros hijos que no saben ni como estamos [...]

Hoy en día los grupos de apoyo son convocados para crear un ambiente acogedor en el que se gestionen los recursos de los miembros para afrontar los cambios. La pertenencia a estos grupos proporciona nuevos lazos y relaciones sociales a sus miembros, de modo que se sustituyen los recursos naturales o compensan sus deficiencias en provisiones psicosociales mediante la interacción con personas que tienen problemas, carencias o experiencias comunes.⁴

CONCLUSIÓN

La pertenencia a un grupo y la activación física resultó ser una actividad que no solo les proporciono bienestar físico sino también les permitió crear lazos afectivos y una marcada actividad de relaciones sociales que de acuerdo a los informantes contribuyó también a un bienestar emocional.



BIBLIOGRAFIA

1. INEGI Cuantos somos. Disponible en red recuperado el 10 de mayo del 2014 de: <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/esperanza.aspx?tema=P> 2010.
2. Gutiérrez, LM. (). Cap.1 transición epidemiológica como proceso de cambio en Geriatría (pp.3-12). México: Manual Moderno. 2008.
3. René Barrios D. R, Rolando Borges M. R, Cardoso P. LC. El ejercicio físico y el deporte en la salud de los ancianos. Rev Cubana Med Gen Integr 2003;19(2).
4. Maldonado G. G, Carbajal-M. FE, Rivera V.P, Castro G.RI. Beneficios que percibe el adulto mayor al integrarse a un grupo de ayuda dirigido por personal de enfermería Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2015;23(1):31-6. Disponible en red recuperado el 10 abril del 2015 de: <http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/>
5. Arboleda N.LH. Beneficios del ejercicio. Disponible en red recuperado el 10 de febrero del 2015 de: http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_8.pdf
6. OMS. La actividad física en los adultos mayores. Disponible en red recuperado el 07 de enero del 2015 de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
7. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación. Última reforma publicada DOF 02-04-2014. Disponible en red recuperado el 10 de febrero del 2015 de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
8. Sanhueza P.M, Castro S. M, Merino EJ. Optimizando la funcionalidad del adulto mayor a través de una estrategia de autocuidado. Avances en enfermería. vol. xxx n.º 1 enero-abril 2012. Disponible en red recuperado el 10 de marzo del 2015 de: <http://www.enfermeria.unal.edu.co/revista/index4.htm>
9. Jiménez Oviedo Y, Núñez M, Coto Vega E. La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. InterSedes: Revista de las Sedes Regionales 2013XIV168-181. Disponible en red recuperado 13 de abril de 2015 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66627452009>.