

**VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.
Pinar del Río '07.**

Título: Utilización del tai chi chuan con fines recreativos y terapéuticos en los pacientes con VIH SIDA en el sanatorio de Guantánamo.

Autor: M. Sc. María Teresa Díaz Velásquez
Est. Darioska Álvarez Trompeta.
Est. Alfredo Olivero Díaz

Institución: Facultad de Cultura Física. Guantánamo.

Resumen

El objetivo supremo del proyecto social cubano consiste en la mejora de la calidad de vida de toda la población y a ello contribuyen los diversos organismos, entre los cuales se encuentran el Ministerio de Salud Pública y el INDER. A pesar de que el sistema nacional de salud ofrece una atención esmerada a los pacientes que viven con VIH SIDA, su calidad de vida no solo depende de ello, sino también de otras actividades que evitan en gran medida el estado de estrés que los mismos presentan debido al cambio de sus vidas lo cual contribuiría a mejorar su disposición psicológica y a disminuir las incidencias que los fármacos producen en ellos. Algunos proyectos se han encaminado para lograr este objetivo. Con el proyecto "Revivir" dirigido al desarrollo de las actividades recreativas para estos pacientes, y como parte de este proyecto nuestro trabajo, se encamina a la utilización del Tai Chi Chuan en los pacientes con VIH con fines recreativos y terapéuticos.

Desde el triunfo de la Revolución Cubana, el 1 de enero de 1959, el Estado cubano ha concebido una atención esmerada a todos los ciudadanos; sin embargo la práctica cotidiana demuestra la existencia de nichos donde los esfuerzos institucionales reclaman una mayor cooperación para mejorar la calidad de vida de todo el pueblo. Un ámbito vulnerable lo constituyen los enfermos de VIH-SIDA, a quienes el sistema nacional de salud les garantiza total atención médica desde el pesquisaje hasta el tratamiento.

El tiempo que transcurre entre la clasificación y la incorporación al sistema de atención ambulatoria, los pacientes permanecen en una unidad asistencial conocida como Sanatorio, donde se le garantiza total atención y servicio médico indispensable para enfrentar una nueva condición de vida. A pesar de

todos los esfuerzos de dicha institución los pacientes asistidos no muestran una disposición favorable al tratamiento que se afecta en su sistematicidad por las ausencias no autorizadas del recinto hospitalario. Pudiera entenderse que tal situación responde al cuadro psicológico normal en estos casos, pero también influye directamente la total ausencia de opciones recreativas que constituye una de las posibles vías para mejorar la actitud de los pacientes con relación al tratamiento y también en la búsqueda de elementos para mejorar la calidad de vida, a la que tienen todo el derecho a pesar de la enfermedad. Esta es la génesis de *Revivir*, que pretende diversificar y potencializar estas actividades para los pacientes de VIH en la ciudad de Guantánamo. Nuestro trabajo se inserta al proyecto *Revivir* con la aplicación de un sistema de ejercicios de Tai Chi Chuan —arte marcial de origen asiático— para mejorar el organismo y la curación de enfermedades a partir de sus principios fundamentales: la relajación y el silencio, pues se ha comprobado que la ausencia de opciones recreativas en el sanatorio y las acciones adversas que ocasionan algunos fármacos, afectan la calidad de vida de los pacientes diagnosticados con VIH-SIDA en este Sanatorio, problema que es necesario resolver.

En el Sanatorio de Guantánamo los pacientes con VIH- SIDA son hospitalizados por un periodo de 3 a 6 meses, etapa que resulta la más difícil de la enfermedad, en la que el cuadro psicológico se afecta y esta tensión altera aún más el sistema inmunológico, lo que repercute en las emociones y el pensamiento. Durante este tiempo las personas son sometidas a un tratamiento médico donde la aplicación de los fármacos provocan reacciones adversas presentando síntomas como dolores y contracciones musculares, pérdida de la fuerza, disminución de la capacidad de movimientos articulares y entumecimiento, entre otros síntomas.

En esta investigación proponemos un grupo de actividades recreativas y terapéuticas, expresadas en la práctica del Tai Chi Chuan, que involucran todo el proceso emocional del paciente en el ámbito individual y social, con la finalidad de generar mejor calidad de vida, teniendo en cuenta la satisfacción que se experimenta con las mismas.

En este trabajo entendemos por *Calidad de vida* la calidad de las condiciones de vida de una persona expresadas en:

- a) la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales.
- b) la combinación de componentes objetivos y subjetivos, calidad de vida definida como la satisfacción que esta experimenta.
- c) la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

El Tai Chi Chuan es una forma de gimnasia para la salud o meditación en movimiento. A los practicantes de este arte marcial se les llama boxeadores de las sombras. En cuanto a su traducción literal (Tai Chi Chuan) quiere decir boxeo último, supremo.

En las artes marciales chinas se distinguen dos corrientes o estilos, la interna y la externa. El Tai Chi Chuan comprende una serie de técnicas que incluyen el boxeo y la lucha de parejas con o sin armas. Este arte ejercita todo el cuerpo, la respiración y la mente, siendo esta última la actividad dominante ya que sin ejercicio mental no hay ejercicio corporal.

El Tai Chi Chuan respeta las leyes fisiológicas del organismo siendo la relajación y la concentración sus dos principios fundamentales por lo que desempeña un importante papel terapéutico pues contribuye a la prevención y tratamiento de enfermedades.

Para el ojo inexperto estos movimientos lentos no son más que una danza, sin siquiera imaginar que en ellos se esconden poderosas técnicas de lucha como las del Karate Do y Tae Kwon Do. Este tal vez es uno de los aspectos más secretos de este arte. Su historia tiene una larga evolución en el seno de la cultura china.

El Tai Chi Chuan tiene gran influencia en la concentración máxima, que beneficia al sistema nervioso, da una buena base para mejorar el funcionamiento de todos los sistemas e incrementa la capacidad de eficacia de otros órganos:

En el sistema cardiovascular y respiratorio: A través de una respiración más profunda el organismo se oxigena mejor. Los nutrientes llegan a todos los tejidos y las toxinas son eliminadas al incrementarse la circulación sanguínea. Las paredes de las arterias y venas se hacen más elásticas regulándose de esta manera la presión sanguínea. El corazón se ejercita suavemente sin

riesgo de sobre exigirlo. La respiración se profundiza y regulariza aprovechando de una manera más completa la capacidad respiratoria.

En el metabolismo: Al reducir el metabolismo y, consigo, el proceso de oxidación, los ejercicios de Tai Chi reducen muchas enfermedades de la vejez y con ello el proceso de envejecimiento del organismo.

Sistema digestivo: La respiración abdominal, los movimientos de inclinación y giros del torso masajean suavemente los órganos internos facilitando los procesos digestivos, en especial los intestinos, que regularizan su función.

En el sistema muscular y óseo: Los movimientos relajados y lentos de los miembros alivian las tensiones musculares, nutriendo más eficientemente los tendones y huesos. De esta manera se calman los dolores y, a la vez, se fortalecen los músculos sin sobre exigirlos.

Emociones: El exceso de tensión muscular y nerviosa irrita al organismo causando ansiedad, nerviosismo, estrés o depresión. La liberación de estas tensiones a través del movimiento produce una sensación de bienestar interno que ayuda a armonizar las emociones.

Sexualidad: A través de las correctas respiraciones, el aumento de la irrigación sanguínea y el equilibrio emocional, permite una mayor capacidad de goce. Su práctica cambia una parte esencial de nuestra vida: el contacto con nosotros mismos.

Por estos elementos, una de las opciones recreativas propuesta por el proyecto *Revivir* es el Tai Chi; dado que la práctica de ejercicios físicos mejora considerablemente la disposición ante la vida, es fácil suponer que se asimile el tratamiento influyendo de manera positiva en el objetivo que nos hemos trazado: Mejorar la calidad de vida de los pacientes diagnosticados con VIH-SIDA durante el período sanatorial con la aplicación de los ejercicios de Tai Chi Chuan y otras opciones recreativas.

Para la realización de nuestro trabajo tenemos una población de 95 enfermos en la provincia en el año 2006, la muestra puede ser variable pues depende de la cantidad de pacientes que se encuentren de momento en el Sanatorio y otros que, de etapas anteriores, se mantienen incorporados al proyecto aunque se encuentren en fase ambulatoria.

Nos hemos apoyado en los siguientes métodos:

Observación: para apreciar la realización de los ejercicios de Tai Chi Chuan en los pacientes de VIH, su estado de ánimo y la calidad con que realizan los ejercicios.

Entrevista: para verificar la influencia de los ejercicios de Tai Chi en la calidad de vida y la aceptación de los mismos por los pacientes

Experimental: Aplicamos este método con la utilización de una serie de ejercicios de Tai Chi Chuan llamados Dao Yin Pao Jian Gong o las ocho joyas de China.

Postura preparatoria del Dao Yin Pao Jian Gong

Mantener los pies unidos y el cuerpo totalmente relajado sintiendo una sensación de plenitud y comodidad.

Ejercicio Nº 1: Exhalar e inhalar para regular la respiración.

Ejercicio Nº 2: Empujando la barca corriente abajo.

Ejercicio Nº 3: Cargando la luna y el sol sobre los hombros.

Ejercicio Nº 4: El cisne despliega sus alas.

Ejercicio Nº 5: Levantando la piedra del molino.

Ejercicio Nº 6: Empujar la ventana para contemplar la luna.

Ejercicio Nº 7: Cepillando el polvo de cara al viento.

Ejercicio Nº 8: El dios de longevidad acaricia su barba.

Indicadores a evaluar: Dao Yin Pao Jian Gong.

- Combinación de la intención y la forma.
- Combinación del movimiento y la respiración.
- Relajación de todo el cuerpo.
- Circularidad de cada movimiento.

Indicadores para medir la calidad de vida.

- Evolución y desarrollo del enfermo en condiciones sanatoriales.
- Motivación por las actividades que realiza.
- Desenvolvimiento ante su nueva condición.
- Estabilidad en sus relaciones interpersonales.
- Estabilidad ante el tratamiento.
- Tiempo de ocio reducido.
- Satisfacción en su comportamiento social.
- Eficiencia en la organización de su nueva vida.

Para la realización de la serie Dao Yin, que su nombre literalmente quiere decir conducción de GI (energía) por todo el cuerpo. Los ejercicios se realizaron en 2 sesiones semanales, cuantas veces lo deseen, por el lado derecho e izquierdo, la respiración no debe ser forzada, por lo que la velocidad del ejercicio dependerá de la respiración y no de lo contrario.

Los movimiento de las partes de cuerpo han de estar coordinados, estos ejercicios mejoran la respiración y la funciones circulatorias ya que tonifican el meridiano de los pulmones y el intestino grueso además de disminuir el estrés. Se utilizará música propia de los ejercicios con conteo para guiar los movimientos contribuyendo a la relajación del cuerpo y fluidez de los movimientos

Al concluir la serie de ejercicios es conveniente estirar los gemelos, para ello levantamos algo una pierna y estiramos los dedos de los pies hacia nosotros lanzando el talón hacia delante con ambas piernas esto distribuye la energía por todo el cuerpo.

Análisis e Interpretación de los Resultados

Actualmente se encuentran en el sanatorio 14 pacientes, 6 residen en el mismo y 8 son de nuevo ingreso para el inicio del tratamiento.

Se realizó una entrevista inicial para conocer si querían realizar los ejercicios y con qué frecuencia; para esto se les proyectó una película que muestra las características del Tai Chi Chuan y sus beneficios para la salud. La misma reflejó que de los 14 pacientes ,13 (92,85 %) desean realizar los ejercicios y 1 (7,14%) no puede realizarlos por falta de visión.

Los 13 pacientes decidieron realizar los ejercicios, en dos frecuencias semanales, con una sesión de video intercalada.

El primer test se realizó después de 8 sesiones de ejercicios, los resultados reflejaron que de los 13 pacientes, 10 (84,6%) tenían un buen estado de ánimo mientras que 2 (15,38 %) se encontraban deprimidos.

Posteriormente se les realizó una entrevista para valorar cómo se han sentido después de 8 sesiones de ejercicios, 11 pacientes (84,4%) manifestaron gran interés por los ejercicios, mientras que 3 (23%) se interesan solo a veces, el 100% de los pacientes considera que es un modo de recrearse y 8 (61,5%) plantean que además les sirve para la salud, pues algunos padecen de asma y han mejorado su ventilación.

El segundo test fue aplicado después de 16 sesiones, mostró que los 13 pacientes habían mejorado su estado de ánimo y manifiestan mejor disposición en las relaciones familiares y sociales.

En la segunda entrevista el 100% expresó que se sienten bien después de realizar los ejercicios. Los 8 pacientes (61,5%) que iniciaron el tratamiento farmacológico no han presentado pérdida de la fuerza muscular, dolores articulares, entumecimiento, ni contracciones involuntarias, 4 pacientes (30,7%) dicen sentir alivio a sus dolores articulares y que su fuerza se está recuperando.

El 100% de los pacientes refieren conocer el papel terapéutico que tienen los ejercicios de Tai Chi Chuan.

Los 13 pacientes desean continuar los ejercicios al salir al sistema ambulatorio, aunque para 3 que viven fuera del municipio va a ser difícil por no existir áreas donde se practiquen los ejercicios.

Resultados esperados

Con la aplicación de estos ejercicios de Tai Chi Chuan, y otras opciones recreativas, esperamos que mejore de forma general la calidad de vida de los pacientes que viven con VIH; es decir, que disminuyan las incidencias de los fármacos sobre su sistema locomotor, influyendo positivamente sobre los sistemas de órganos, mejorando los procesos metabólicos, su sexualidad, el desarrollo de su enfermedad, así como la disposición ante la vida y las relaciones sociales.

Anexo 1

Entrevista

- 1.- ¿Conoce usted qué es el Tai Chi Chuan?
- 2.- ¿Desea practicar estos ejercicios?
- 3.- ¿Con qué frecuencia desea realizarlos?

Anexo 2

Entrevista

- 1- ¿Se siente aliviado al terminar la sección de Tai Chi Chuan?
- 2- ¿Cree que los ejercicios de Tai Chi le han aportado otras habilidades para la vida cotidiana?
- 3- ¿Ha tomado en cuenta la práctica de Tai Chi Chuan como una opción recreativa?
- 4- ¿Después de concluido el periodo de ingreso en el Sanatorio, ha pensado en continuar los ejercicios?
- 5- ¿Tiene conocimiento de la importancia terapéutica que tiene el Tai Chi Chuan?