

Sistema de ejercicios Orientales en la rehabilitación de adultos mayores hipertensos.

Alexis Daniel Peláez-Pacheco. Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo. Granma-Cuba.

Resumen:

Se realizó un estudio descriptivo cuantitativo en el grupo de Hipertensión del policlínico René Vallejo Ortiz, Consejo Popular Siboney, Bayamo, Granma, desde el mes de marzo del 2009 a marzo del 2010, con el objetivo de implementar un sistema de ejercicios Orientales que combinados con el método de la Relajación permitiera controlar y tratar a adultos mayores hipertensos, así como una forma concreta de enfrentar la clase con una perspectiva moderna, sin apartarnos del rigor científico del programa. Los resultados obtenidos permitieron comprobar, como utilizando ejercicios de la cultura Oriental se aporta un fundamento sustancial al proceso de rehabilitación, logrando con su aplicación disminución del riesgo, compensación y mantenimiento de las cifras de tensión arterial en un rango considerado como normal en la atención a pacientes hipertensos desde una perspectiva comunitaria.

Palabras clave: ejercicios orientales/ adulto mayor/ hipertensión/ rehabilitación.

Abstract:

Came true a descriptive quantitative study in Hypertension's group of the policlinic René Vallejo Ortiz, Advanced Popular Siboney, Bayamo, Granma, from the month of March of the 2009 to March of the 2010, with the objective of implementing an Oriental system exercising that it allow to combinations with the method of Relaxation that it allow control and treating elders hypertensive adults, as well as a concrete form to confront the lesson of hypertension with a modern perspective, without drawing away from the scientific rigor of the program. The obtained results allowed checking with satisfaction like using exercises of the Oriental culture you contribute to the rehabilitative process a substantial foundation, achieving with your application decrease of risk, compensation and arterial maintenance of the tensile numbers in a range regarded as normal in the attention to hypertensive patients from a communal perspective.

Words key: oriental exercises / bigger adult / hypertension / rehabilitation.

## Introducción:

La influencia de la actividad física en la rehabilitación de diversas patologías ha demostrado su efecto benéfico, pues es el único tratamiento que actúa de forma íntegra armonizando sus funciones, incluso en su condición espiritual que es el tema que nos ocupa.

Las técnicas orientales han desempeñado su papel como medio de terapia en la rehabilitación del estado de salud en diversas patologías, pues ejercicios con más de mil años de existencia hoy por hoy debutan por su efectividad y utilidad en el terreno de la rehabilitación física y psicológica sobre todos en pacientes que dado el carácter de su enfermedad se desestabilizan en el terreno emocional de ahí que las técnicas orientales se encarguen por medio del control mental del sujeto de mejorar los desajustes y desórdenes ocasionados por la patología en cuestión tal y como ocurre en el estudio mostrado.

En la medicina tradicional vemos como el cuidado terapéutico se dirige proporcionalmente al ser y la forma, el ser determinado por el nivel psíquico y la forma determinado por la estructura corporal. En la actividad terapéutica se dirige a los diferentes estados psíquicos y físicos para la cura o recuperación de las personas afectadas de fenómenos patológicos o traumáticos en la medicina oriental se cumple en su más alto nivel de expresión y acción.

El ejercicio físico Oriental no combate, sino desarrolla la identidad de cada persona mediante el tratamiento y transformación de su psiquis y la estructura de su forma; reforzando y recuperando, tratando de que cada persona enferma realice cada actividad conciente la esencia de cada ejercicio esta en el propio control mental experimentado que es quien guía la acción a ejecutar.

Por lo que el autocontrol y dominio mental ejercen un elemental efecto reparador y sanador sobre el sujeto enfermo. También la relajación ocupa un importante papel en los estados de quietud del sujeto controlando todo desorden mental que perturbe al paciente disipando la energía negativa al propiciar pensamientos positivos y relajamiento total que se traduce en calma.

Son los ejercicios Orientales los que combinados con el método de la relajación ocupan nuestra atención como programa para dar respuesta a los desórdenes fisiológicos y psicológicos que ocasiona la Hipertensión Arterial en los adultos mayores. Así es, como el tema de los ejercicios Orientales en este grupo etario, va adquiriendo cada vez más relevancia.

A pesar de los esfuerzos institucionales por lograr elevar los niveles de motivación e incorporación de los adultos mayores a los programas de salud existen serias dificultades para

el logro exitoso de ese propósito, de ahí la necesidad objetiva de introducir nuevas variantes como es el caso del sistema de ejercicios empleados, del apoyo de los diferentes factores comunitarios como agentes socializadores, ya que el problema de la salud es tarea de todos; para lograr los propósitos objetos y directrices del sistema nacional de salud teniendo en cuenta que la salud ciudadana es un aspecto de primer orden, incluso para medir el nivel de desarrollo alcanzado por un país.

#### Desarrollo:

El estudio realizado se encaminó a proponer un sistema de ejercicios Orientales en el tratamiento de la Hipertensión Arterial como entidad médica teniendo en cuenta su alto grado de prevalencia y que constituye en nuestro país la primera causa de atención de urgencia en los policlínicos y hospitales generales según se estima en investigaciones recientes. La experiencia desarrollada fue una forma de responder coherentemente y con un fundamento científico, certero a las necesidades de incentivar a la población con estos padecimientos a participar en una clase dinámica, moderna y sistemática de Cultura Física desde el marco de su propia comunidad.

#### ¿Qué es la Hipertensión Arterial?

“...Se define la Hipertensión Arterial (HTA) como las cifras superiores a 140 mm/Hg sistólica y 90 mm/Hg diastólica o que este antecedente se presente en individuos con cifras normales en el momento de la toma, pero bajo medicación hipotensora...” Álvarez Sintés (2001). La HTA es considerada como una enfermedad crónica no transmisible que se caracteriza por cifras tensionales elevadas, pero como otro factor de riesgo relacionada con un mayor número de fenómenos cardiovasculares. Este criterio también es asumido por el autor del tema acerca de la HTA.

El presente trabajo se fundamenta en un estudio descriptivo cuantitativo en un grupo de Hipertensión del policlínico René Vallejo Ortiz” correspondiente a la comunidad Siboney de Bayamo. La muestra se conformó por 14 pacientes seleccionados mediante muestreo probabilístico de los 16 pacientes adultos mayores diagnosticados como hipertensos que forman parte del grupo terapéutico, para una representatividad del 87.5 %. Todos ellos correspondientes tanto al sexo femenino como al masculino y con una edad promedio de 68 años. El estudio se realizó en el período comprendido desde mes de marzo del 2009 al mes de marzo del 2010.

Las mediciones se correspondieron con el inicio y final de la investigación, obteniéndose esta última a 1 año de progresión bajo prescripción de actividad física sistemática a base de los ejercicios Orientales combinados con el método de la Relajación para la atención terapéutica a los pacientes adultos mayores hipertensos como propuesta científica para el estudio.

Se midieron los indicadores presión arterial, frecuencia cardiaca, pulso de entrenamiento y se realizaron los test de Lian y de Caminata de Mazorra Zamora, para la evaluación cardiaca y física del paciente. Por su parte la técnica de la entrevista nos permitió la valoración psíquica y social del paciente, así como su progresión en el tratamiento ya que muchos presentaban desajustes psicológicos producto a la propia enfermedad. La progresión psicológica del paciente fue evaluada a través del test de Ansiedad establecido a inicio y final de investigación.

La investigación propone un sistema de ejercicios físicos de fácil aplicación a los adultos mayores para disminuir, controlar y tratar la Hipertensión Arterial, logrando un mejor desenvolvimiento en las actividades de la vida diaria basados en las técnicas Orientales cuyo basamento define a un grupo de ejercicios del arte milenario de la cultura oriental que se basaban en la antigua gimnasia china y que por su aporte energético se utilizaban en la curación de numerosas enfermedades al devolverles la salud a sus practicantes.

También en el trabajo se combina armónicamente la técnica de la Relajación como un medio de expandir la mente del individuo garantizándole un estado de quietud y placer, favoreciendo la armonía de funciones somáticas al ordenar los pensamientos en función de una plena actitud positiva ante la salud y la enfermedad, de ahí su extraordinario valor y efectividad terapéutica.

El sistema de ejercicios Orientales propuesto que sustenta el trabajo con el Adulto Mayor surge de un análisis asumido dado los criterios de los participantes en la actividad de rehabilitación, en un grupo de hipertensión que fue seleccionado como muestra investigativa y que fue objeto de observaciones, así como de los resultados del estudio físico geográfico de la zona donde se encuentra ubicada la comunidad.

En la elaboración del sistema se tuvieron en cuenta los principios que rigen el trabajo con los adultos mayores, también el mismo contó con una estructura y determinados objetivos. El sistema de ejercicios utilizados es una forma concreta de enfrentar la clase de Hipertensión desde otra óptica, sin apartarnos de los fundamentos científicos que rigen el programa de atención a pacientes hipertensos, pero si enfatizando en la necesidad de creación de sistemas

de ejercicios que bien seleccionados y fundamentados superen la estricta ejecución de programas rígidos que desmotiven a los practicantes.

El sistema de ejercicios físicos del presente trabajo se desarrolla en forma de conjunto porque los elementos abordados en la propuesta están ligados entre sí para obtener resultados satisfactorios en el grupo objeto de estudio. El artículo pretende motivar a la reflexión acerca de la utilidad de disímiles técnicas que no por su sencillez y extraordinario misticismo dejan de ser efectivas; sino todo lo contrario, resultan impresionantes e inocuas en el proceder terapéutico, promoviendo la salud del practicante con su insospechado poder. El aporte se asume desde la visión Oriental; púes se utilizó un conjunto de ejercicios energéticos que presentan una asertividad en cuanto a metodología, dosificación y carga para la debida atención terapéutica a la patología Hipertensión Arterial como entidad estudiada.

En lo que respecta a la propuesta se desarrolló un sistema de ejercicios Orientales realizados tres veces a la semana por un tiempo de cuarenta y cinco minutos a una hora, siendo las nueve Antes Meridiano su hora de comienzo, basado en la utilización terapéutica del Taichi shuan y el Quigong, válido por un año en los que cada etapa dura cuatro meses, dividiéndose las mismas en tres tal y como se expone:

Primera etapa:

Tendrá como objetivo la familiarización y la enseñanza, en ella se realizarán de una a dos tandas con seis y ocho repeticiones de cada ejercicio con un minuto de descanso entre series. La intensidad de trabajo será entre el cincuenta y sesenta por ciento. También en esta etapa los practicantes recibirán charlas con temas referidos al Adulto Mayor.

Segunda etapa:

Su objetivo es la ejercitación, en la misma se realizarán de tres a cuatro tandas con ocho y diez repeticiones cada ejercicio, el descanso será de dos minutos entre series. La intensidad de trabajo será entre el sesenta y el sesentaicinco por ciento. De igual forma en esta etapa los practicantes recibirán charlas acerca de la salud y la enfermedad.

Tercera etapa:

Será de consolidación, en ella se realizarán de cinco a seis tandas de ejercicios entre ocho y diez repeticiones de cada ejercicio con tiempo de descanso de tres minutos. La intensidad de trabajo alcanzará desde el sesentaicinco hasta el setenta por ciento. La charla en esta etapa se dirigirá a la práctica de la actividad física.

Momentos de la clase

Parte inicial: en ella se realizará la organización del grupo, la orientación de los objetivos, la toma del pulso y tensión inicial, se realizan los acondicionamientos físico articulares y generales, posterior se realiza una caminata alrededor del área para preparar el cuerpo y las piernas para la adopción de posturas en las técnicas a impartir.

Parte principal: en la misma se realizarán de forma armónica las técnicas seleccionadas, también se efectúa otra toma de pulso y tensión arterial.

Parte final: en esta tiene lugar la aplicación del método de la Relajación en el cual se utiliza el discurso para alcanzar ese estado, también se organiza el grupo, se analiza el cumplimiento de los objetivos de la clase, se vuelve a tomar pulso y tensión arterial pasando por último a la despedida de la clase.

Dentro de las técnicas del Taichi fueron seleccionados los siguientes ejercicios: Bajar la energía, Regular la mente, Elevar la luna y bajarla por la izquierda, Dragón, Pez capturado, Abrazar el árbol y mover sus ramas, Sujetar el cielo, Grulla, Burbuja y Gallo de oro; por su parte las técnicas del Quigong se vieron representadas por: Postura de sentado con piernas libremente cruzadas, Postura de sentado con una pierna encima de la otra, Andar en pequeños pasos, Postura del arco y la flecha y Postura supina.

Después de aplicadas las pruebas funcionales se obtuvieron los siguientes resultados:

En lo que al comportamiento de la frecuencia cardiaca se refiere la misma en el test inicial alcanza un valor de 78 p/m, en el final refleja 72 p/m para una diferencia de 6 p/m. Después de aplicada la carga física alcanza un valor en el test inicial de 114 p/m y en el final 126 p/m lo que permite verificar que aumentó su valor en 12 pulsaciones. En lo que respecta al comportamiento de la misma luego de 5 minutos de culminada la actividad para valorar la recuperación, se obtuvo en el test inicial un valor de 84 p/m y en el final las 72 p/m lográndose una disminución en 12 pulsaciones lo que corrobora una mejor adaptación funcional y respuesta cardiovascular mediante la aplicación de estas técnicas.

En cuanto al comportamiento del pulso de entrenamiento éste alcanzó un valor de 108 p/m en el test inicial que representa el 57 % y 6 pacientes alcanzaron un valor de 114 p/m para una representatividad del 43 %. Si comparamos este último valor respecto al primero notificamos que es superior al alcanzar 10 pacientes el valor de 114 p/m cifra que representa el 71 % y solo 4 de ellos presentan 108 p/m que representan el 29 % denotándose la efectividad de los ejercicios seleccionados en la rehabilitación. Estrada (1995), coincide con dicho criterio de asertividad y efectividad en la utilización de los ejercicios Orientales.

En la valoración de la tensión arterial se obtuvo que el test inicial obtuvo un rango de 140/90 mmHg y al final alcanzó un valor de 130/80 mmHg para una diferencia de 10 mmHg en ambas tensiones o sea sistólica y diastólica. Ello es el resultado de una adecuada vasodilatación y aumento de la luz arterial por influencia de los ejercicios terapéuticos seleccionados.

En lo que respecta al test de ansiedad en el inicio los 14 sujetos objeto de investigación; es decir el 100 % de la muestra padecía de ansiedad, ya en el test final solo 2 pacientes tenían ansiedad y otros tres de ellos debían tener precaución para no caer en ella, también en las respuestas al test final se corroboró el logro de un mejor comportamiento psico-social, un sujeto más adaptado emocionalmente, así como estable, con menos angustia, temor, con mayor expansión de la mente, dominio de sí mismo con mejor condición humana y espiritual; todo ello logrado con el método de la relajación y con la respiración tranquila y espaciada inducida por las técnicas del Quigong.

Valorando el test de Lian en su inicio se obtuvo que 4 pacientes fueron evaluados de pobre para una representatividad del 29 %, 8 alcanzaron la evaluación de aceptable cifra que representa el 57 % y 2 de bien para un 14 %. La media de esta evaluación inicial se calificó de aceptable, pasando al test final se constató que sus valores fueron superiores ya que 12 pacientes alcanzaron la evaluación de bien para una representatividad del 86 % y solo 2 de aceptable, por lo que el valor de la media del grupo alcanzó calificación de bien en esta segunda medición denotándose mejor actitud cardial y capacidad de bombeo del corazón luego de haber recibido los efectos sistemáticos y benéficos de las técnicas Orientales durante el tiempo del estudio. Cumbreza González (1997), obtuvo resultados semejantes en estudios de aplicación de ejercicios Asiáticos en personas de la tercera edad.

En la entrevista aplicada al grupo de pacientes objeto de investigación se obtuvo que los resultados finales son superiores a los del inicio, pues los sujetos refieren sentirse más seguros, realizados, confiados, más aptos física y psíquicamente tal y como revelaron en la aplicación de la entrevista, también valoraron la propuesta de ejercicios Orientales como muy buena y beneficiosa para su salud, opinando que les ayudan al control de su presión arterial y a mantener adecuados hábitos de vida.

Por último valoramos el test de caminata en el inicio 2 pacientes fueron evaluados de mal para un 14 %, 9 de regular para un 64 % y 3 de bien para un 22 %. Por su parte en la medición final se obtuvieron los siguientes resultados 5 pacientes se evaluaron de Muy Bien para un 36 % y 9 de Excelente para un 64 %, datos que permiten comprobar como los resultados finales

son superiores a los iniciales, ello se debe en gran medida a la mejoría notable de la preparación física de los pacientes logrado con las técnicas energéticas del Taichi y Quigong que logran un elevado y efectivo trabajo cardíaco y aeróbico, a lo anterior unimos la sistematicidad, seriedad, responsabilidad y notable empeño de rehabilitación que el grupo terapéutico objeto de estudio enfrentó en el plan. Semejantes resultados refiere Pérez Fonseca (2000), en la investigación con la aplicación de técnicas Orientales.

#### Conclusiones:

-Se constató como mediante la aplicación sistemática de este sistema de ejercicios de las técnicas Orientales logramos disminuir el riesgo, compensación y mantenimiento de las cifras de tensión arterial en un rango considerado como normal en la atención de adultos mayores hipertensos desde una perspectiva comunitaria.

#### Citas y notas:

- 1- Roberto Álvarez Sintés. (2001). Temas de Medicina General Integral. La Habana, Editorial Ciencias Médicas.
- 2- Iosvelis Víctor Estrada. (1995). Influencia de los Ejercicios Terapéuticos Asiáticos en la Rehabilitación de Niños Asmáticos. ISCF. Granma.
- 3- Yudeisi Cumbreira González. (1997). Influencia de los Ejercicios Terapéuticos Asiáticos Seleccionados en el Estado de Salud de los Pacientes de la tercera Edad del Círculo de Abuelos "Rafael Fortún" del Municipio Bayamo. ISCF. Granma.
- 4- Ileana Pérez Fonseca. (1999). Influencia de las técnicas del Quigong en Pacientes Asmáticos Grado III. ISCF. Granma.