

ADAPTACIÓN A CONDICIONES HOGAREÑAS DE EJERCICIOS FÍSICOS EN FASE MANTENIMIENTO PARA PREVENCIÓN DE LA SARCOPENIA

MSc Elizabeth Clara Méndez Fernández
MSc María Elena Ruiz Jurado
Dra Gladys Calderín Milián

APUDES 2021

OBJETIVO
Proponer la adecuación de ejercicios físicos a condiciones hogareñas que permitan mantener los resultados alcanzados con la aplicación de ejercicios físicos con pesas para la prevención de la sarcopenia en la población estudiada, en las condiciones actuales de distanciamiento social por la covid 19.

MÉTODOS
Inductivo-deductivo y Analítico-sintético

INTRODUCCIÓN

Los resultados de la investigación Efectos de la aplicación de ejercicios físicos con pesas para prevenir la sarcopenia explicitaban que:

.La batería de ejercicios con pesas produjo un efecto beneficioso sobre los adultos mayores estudiados ya que se incrementó en el 100 % de la muestra la masa muscular, la fuerza muscular, la resistencia aeróbica y el rendimiento físico.

.Los ejercicios de fuerza y los ejercicios aeróbicos garantizan el fortalecimiento músculo esquelético y una mayor funcionalidad durante las actividades diarias lográndose así la independencia del individuo.

.Los ejercicios de resistencia a corto plazo mejoran la fuerza y la velocidad de la marcha en los adultos mayores y evitan riesgos de caídas.

A partir de esos resultados se hacía necesario continuar el trabajo con los adultos mayores de la muestra, con el objetivo de que se mantuvieran en la fase de mantenimiento alcanzada.

La aparición de la covid19 en Cuba ha provocado

Mas de 90 000 casos positivos

Mas de 490 fallecidos

Se han modificado nuestras maneras de descansar, practicar deportes, trabajar y relacionarnos con los otros.

Ello está marcado fundamentalmente por el confinamiento en casa de los adultos mayores como segmento poblacional más vulnerable.

EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO ES CRUCIAL PERO HA DE IR ACOMPAÑADO DE MEDIDAS DE APOYO SOCIAL Y DE ATENCIÓN ESPECÍFICA PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.

El confinamiento en casa para las personas adultas mayores tiene muchas consecuencias negativas:

- Alteración del sueño e insomnio
- Aumento del deterioro cognitivo
- Afectación del estado emocional o anímico
- Falta de contacto social
- Conlleva al sedentarismo y a la inactividad física con las consecuencias a la salud que ello origina: aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, obesidad
- Afecta la calidad de vida, reduce la funcionalidad y disminuye la independencia para la realización de las actividades diarias
- Es un factor para la aparición de la sarcopenia



DESARROLLO

ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA

Los adultos mayores de la muestra se encuentran en el período de mantenimiento ya que son practicantes sistemáticos de actividad física y antes de comenzar el aislamiento se encontraban por ese período o etapa de entrenamiento. En esta etapa el objetivo es mantener o estabilizar los niveles alcanzados en la etapa anterior. Puede lograrse un incremento de esta pero no en niveles tan significativos como en la etapa de mejora.

DATOS GENERALES DEL PERIODO DE MANTENIMIENTO

Mantener un trabajo aeróbico al 50-70 % del VO₂ máx., con una duración semanal del mismo cercano a los 200 min.

Lograr trabajar la fuerza muscular, siendo capaz de realizar 3 series de entre 12 – 15 repeticiones con el mismo grupo muscular.

Trabajo de coordinación y flexibilidad cercanos a los 15 – 20 minutos por sesión.

Duración de la sesión de ejercicios: 50 a 60 minutos.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE INTOLERANCIA QUE INDICAN EL CESE INMEDIATO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Pulso elevado

Sensación de falta de aire

Dolor/opresión en el pecho

Palpitaciones

Mareos o pérdida de conciencia

Dificultad para mantener una conversación de manera confortable mientras se realiza el ejercicio físico

Fatiga intensa

Color azul en los labios o debajo de las uñas

Piel pálida, húmeda y fría.

BIBLIOGRAFÍA

Co-founded by the Erasmus+ Programme of the European Union Programa de ejercicio físico multicomponente VIVIFRIL. Guía práctica para la prescripción de un programa de entrenamiento físico multicomponente para la prevención de la fragilidad y caída en mayores de 70 años.

Broche-Pérez Y., Fernández Castillo, E. Reyes Luzardo, D.A. (2020) Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVI-19. Revista Cubana de Salud Pública. 2020;46 (Supl. Especial):e2488

Gómez Albuerno, O. (2020) Confección de una batería de ejercicios para prevenir la Sarcopenia en personas mayores. Tesis de Diploma para obtener el Título de Licenciado en Cultura Física- La Habana. Cuba.

Hernández Rodríguez, J. y Y. Arnold Domínguez (2018) Principales elementos a tener en cuenta para el correcto diagnóstico de la sarcopenia. En formato digital. La Habana. Cuba.

Méndez Fernández, E. et al (2018) Efectos de la aplicación de los ejercicios físicos con pesas para prevenir la sarcopenia. Trabajo presentado en el Evento Científico CUBAMOTRICIDAD

Solano García, W. y Carazo Vargas, P. (2018) Intervenciones con ejercicios contra resistencia en la persona adulta mayor diagnosticada con sarcopenia. Una revisión sistemática. Pensar en movimiento. Revista de Ciencias del ejercicio y la salud.

Al paso del tiempo

Con la edad se va perdiendo masa muscular (condición conocida como sarcopenia), se debilitan los huesos, la piel se vuelve más delgada y los depósitos de grasa cambian en el cuerpo.

Características

En este corte transversal se muestra cómo aumenta la grasa intermuscular y disminuye el músculo.



Pronóstico de envejecimiento en Cuba.

En el año 2020 el 21,15% de la población, es decir 2 millones 388 788, personas tenían 60 años y más. Para el año 2030 el 30,3% , es decir 3 millones 304 685 personas tendrán más de 60 años.

Prevalencia de sarcopenia en Cuba.

Su prevalencia aumenta con el decurso de la vida de un 9% a 18% en mayores de 64 años y de un 11% a 50% en personas mayores de 80 años.

Adaptación de los ejercicios para el adulto mayor en la casa

Tipos de entrenamientos	Ejercicios
Fuerza y Potencia	
Cardiovascular	Sanabanda Taichi
Equilibrio y Marcha	
Flexibilidad	

CONCLUSIONES

Los resultados alcanzados en la etapa inicial del trabajo para la prevención de la sarcopenia en adultos mayores a través de los ejercicios con pesas, que posibilitaron que el 100 % de la muestra alcanzara la fase III de mantenimiento, demuestran que el trabajo de fuerza y ejercicios aeróbicos son efectivos y permiten el fortalecimiento del músculo esquelético.

La aparición en Cuba de la pandemia de la covid 19 y el necesario confinamiento en casa, han llamado a una nueva mirada en la búsqueda de alternativas para mantener la práctica de actividad física, como vía para contrarrestar los efectos de la inactividad física y el sedentarismo y para mantener los logros alcanzados.

La utilización de la propuesta de ejercicios para el hogar que incluye el trabajo de fuerza, equilibrio, flexibilidad y aeróbicos debe permitir mantener los resultados alcanzados por los adultos mayores de la muestra en fase de mantenimiento.

En correspondencia con los resultados que se obtengan con la aplicación de la propuesta a un grupo de mantenimiento, sería oportuno adecuar la aplicación de ejercicios para el hogar en una población en otra fase de la intervención para la prevención de la sarcopenia.