



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE GRADUADOS Y EDUCACION CONTINUA
CENTRO PARA EL DESARROLLO DE LA GERENCIA SOCIAL - CEDEGES

HIDROKINESIOTERAPIA EN EL ADULTO MAYOR

Trabajo de Investigación Presentada para Optar al Título de
Diplomado Superior en "Geriatría y Gerontología"

AUTORA: LIC. RITA A. MUNOZ ALDUNATE

COCHABAMBA - BOLIVIA

2005

HIDROKINE TABLA DE CONTENIDO LTO MAYOR

1.- Nombre del Titulo del Trabajo.....	1
1.1.- Resumen.....	3
1.2.- Introducción.....	5
2.- Planteamiento del Problema y Justificado.....	8
3.- Objetivo General.....	8
4.- Objetivos Específicos.....	8
5.- Marco Teórico o Conceptual.....	8
5.1.- Prevención Primaria.....	9
5.2.- Prevención Secundaria.....	10
5.3.- Prevención Terciaria.....	10
5.4.- Prevención Cuaternaria.....	11
5.5.- Hidroterapia.....	11
5.6.- Kinesioterapia.....	14
5.7.- Técnicas de Hidrokinesioterapia.....	15
5.8.- Clasificación.....	15
5.8.1.- Kinesioterapia Activa Asistida.....	16
5.8.2.- Kinesioterapia Activa Libre.....	17
5.8.3.- Kinesioterapia Activa Resistida.....	18
6.- Hipótesis.....	18
7.- Metodología.....	19
8.- Resultados.....	19
9.- Discusión.....	20
10.- Conclusiones.....	21
11.- Recomendaciones.....	22
12.- Referencias Bibliograficas.....	23
13.- Anexos.....	24

manteniendo una constancia, mayores serán los beneficios preventivos en la tercera edad

HIDROKINESIOTERAPIA EN EL ADULTO MAYOR

Por esta razón, el presente trabajo de investigación adquiere importancia cuando plantea un enfoque prevencionista o de minimización del riesgo para el usuario.

RESUMEN.-

La confederación mundial de fisioterapia establece la siguiente definición de lo que es la fisioterapia:

Actividades de prevención. Promover estilos de vida saludables, Reestructuración

La fisioterapia es el arte y la ciencia del tratamiento físico, es decir, el conjunto de técnicas que mediante la aplicación de agentes físicos, curan, previenen, recuperan y readaptan a los pacientes susceptibles de recibir tratamiento físico.

LIC. RITA A. MUÑOZ A.

Por su parte, el comité de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), especifica este tratamiento y entre ellos comprende la cinesiterapia, termoterapia, fototerapia, hidroterapia y electroterapia

La presente revisión bibliografica tiene por objeto demostrar los beneficios de la hidrokinestoterapia del adulto mayor.

Es necesario realizar actividades físicas adaptadas y que tengan en cuenta los factores de riesgo y los cambios que se producen en el envejecimiento. Una actividad física adaptada y compensatoria puede ayudar a restar o disminuir una serie de alteraciones y de cambios anatómicos y funcionales, producto del envejecimiento.

Con la actividad física no se anula el envejecimiento, sino que se previene problemas que se presentan en esta etapa y cuando mas tempranas se inicien y

manteniendo una constancia, mayores serán los beneficios preventivos en la tercera edad

Por esta razón, el presente trabajo de investigación adquiere importancia cuando plantea un enfoque prevencionista o de minimización del riesgo para el usuario.

El cuerpo humano es como una maquina; que si no se utiliza, con el paso del tiempo, se va oxidando, y cada vez será más difícil moverse y funcionar.

PALABRAS CLAVES:

Actividades de prevención, Promover estilos de vida saludables, Reestructuración de las actividades cotidianas, Hidrokinesioterapia en el Adulto Mayor.

Si limitamos el movimiento a actividades diarias como caminar, sentarse y levantarse, subir y bajar escaleras, etc. Estamos limitando el movimiento con el grave riesgo de llegar a una atrofia.

LIC. RITA A. MUÑOZ A.

Con una actividad física adecuada lograremos:

Aumento del movimiento articular, mayor fuerza muscular y aumento de la capacidad de oxigenación pulmonar. Aumento de la resistencia, apareciendo la fatiga más tardíamente y los efectos sociales que permiten una comunicación y relación con personas con problemas afines y temas comunes para discutir y hablar, hay una integración del grupo que permite que el paciente este acompañado, practicando la atención, memoria, etc. (1)

Se debe considerar la importancia del ejercicio a una edad en que todas las facultades a declinar necesitan del mantenimiento y de la función para conservar activos los sistemas que rigen el organismo: sistema nervioso, muscular, articular, etc.

La práctica de la actividad física no tiene edad, es necesario realizar actividades físicas y deportivas adaptadas a cada edad, según las propias necesidades y posibilidades, pensando no solo en función de la cantidad de actividades que se realiza, sino en el porque y el como.

INTRODUCCION

Toda persona que ha practicado deportes a lo largo de su vida tiene la El cuerpo humano es como una maquina; que si no se utiliza, con el paso del tiempo se va estropeando, se va oxidando, y cada vez será más difícil moverse y funcionar.

El funcionamiento del organismo es similar, necesita ser engrasado y estar en movimiento. Si limitamos el movimiento a actividades diarias como caminar, sentarse y levantarse, subir y bajar escaleras, etc. Estamos limitando el movimiento con el grave riesgo de llegar a una atrofia.

Con una actividad física adecuada lograremos:

Aumento del movimiento articular, mayor fuerza muscular y aumento de la capacidad de oxigenación pulmonar. Aumento de la resistencia, apareciendo la fatiga mas tardíamente y los efectos sociales que permiten una comunicación y relación con personas con problemas afines y temas comunes para discutir y hablar, hay una integración del grupo que permite que el paciente este acompañado, practicando la atención, memoria, etc. (1)

Se debe considerar la importancia del ejercicio a una edad en que todas las facultades a declinar necesitan del mantenimiento y de la función para conservar activos los sistemas que rigen el organismo: sistema nervioso, muscular, articular, etc.

La práctica de la actividad física no tiene edad, es necesario realizar actividades físicas y deportivas adaptadas a cada edad, según las propias necesidades y posibilidades, pensando no solo en función de la cantidad de actividades que se realiza, sino en el porque y el como.

Toda persona que ha practicado deportes a lo largo de su vida tiene la oportunidad de seguir practicándolos a un ritmo moderado y progresivo, y quien no lo haya practicado nunca, puede igualmente comenzar realizando la actividad de manera distendida pero nunca competitiva. (2)

En los últimos años se a estado hablando de actividad física para personas mayores como un fenómeno natural. Si hace unos años, se le proponía a una persona mayor que acuda a un centro a realizar gimnasia, la respuesta era fácil ¿a mi edad? La mentalidad de estas personas esta evolucionando, poco a poco va cambiando el concepto del movimiento y de la actividad física.

Es básico que la actividad física se adapte a los grupos de edad. En los últimos años se esta llevando a termino una serié de campañas para sensibilizar a la sociedad de los beneficios que aporta la practica de una actividad física.

Cuando una persona mayor se apunta a una actividad física se va dando cuenta de los beneficios que su práctica aporta:

El cuerpo es mucho mas ágil, se van descubriendo sensaciones y formas de movimiento desconocidas, se sienten a gusto con su cuerpo y lo aceptan tal y como es, mejora las relaciones con su entorno, la actividad física ayuda a superar la soledad, las depresiones y los aspectos anteriormente indicados repercuten en su bienestar por lo que no son tan necesarios la utilización de los fármacos que debían tomar para el insomnio, depresión, etc. (3)

Otro aspecto que hay que tomar en cuenta es el tiempo libre del que disponen.

En la edad adulta no se dispone del tiempo necesario para realizar actividades físicas y deportivas, pero llegada la jubilación, es importante reestructurar el tiempo y ocupar las horas en diversas actividades, entre la actividad física, intentando mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud y las condiciones físicas y psíquicas. Para ello, será necesario adquirir hábitos de conducta, una forma de vivir que se relacione con la salud. (1)

Demostrar el beneficio de la Hidrokinestoterapia en el Adulto Mayor.

La prevención primaria, hace referencia a actividades que actúen en el periodo prepatogenico de la historia natural de la enfermedad, y están encaminadas a impedir o disminuir la probabilidad de padecer una enfermedad, esta modalidad de actuación es una intervención por anticipado en personas sanas, para evitar una enfermedad que puede no ocurrir nunca durante años.

• Reforzar los movimientos articulares, conservando al máximo su amplitud.

Por lo tanto, si la finalidad de la prevención primaria es disminuir la susceptibilidad del individuo a padecer la enfermedad, las intervenciones deben incidir en los determinantes o factores que han demostrado estar relacionados con mayor riesgo de enfermedad, y que sean susceptibles de ser modificados – factores de riesgos ambientales y conductales; en este sentido, las actuaciones preventivas pueden ser clasificadas en medida de protección y promoción de salud que deben ser aplicadas en el sistema de la seguridad social.

5.- MARCO TEORICO.-

Las actividades de prevención tienen el propósito de permitir que cada individuo ejerza un mayor control sobre su propia salud y realizar los cuidados necesarios para mejorarla (9). por ejemplo la promoción de salud debe incidir en el desarrollo individual y social, ofreciendo información, asegurando la educación para la salud y perfeccionando las aptitudes para la vida. Las personas deben afrontar de la forma mas saludable posible las diferentes etapas de la vida. La