

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL
ESCUELA DE TERAPIA FÍSICA, OCUPACIONAL Y ESPECIAL
“DR. MIGUEL ANGEL AGUILERA PÉREZ”
Avalada por la facultad de Ciencias Médicas
Universidad de San Carlos de Guatemala



INFORME FINAL DEL EJERCICIO TÉCNICO SUPERVISADO DE
FISIOTERAPIA, REALIZADO EN LA SECRETARIA DE OBRAS SOCIALES DE LA ESPOSA DEL
PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA “MIS AÑOS DORADOS” DE SAN MIGUEL PETAPA, EN EL
PERIODO COMPRENDIDO DE 05 DE ENERO AL 08 DE MAYO DE 2,015

“Gimnasia Terapéutica para deformidades de la columna en el Adulto mayor”

Presentado por

ANGELA LIZBETH CRÚZ MARROQUIN

Previo a obtener el título de

TECNICO DE FISIOTERAPIA

GUATEMALA, AGOSTO 2015

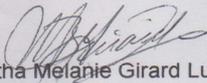
Guatemala, 20 de agosto de 2015

Señorita Estudiante
Angela Lizbeth Cruz Marroquin
Escuela de Terapia Física Ocupacional y Especial
“Dr. Miguel Ángel Aguilera Pérez”

Señorita Estudiante:

Atentamente me dirijo a usted, para hacer de su conocimiento que esta Dirección aprueba la impresión del trabajo titulado **INFORME FINAL DEL EJERCICIO TÉCNICO SUPERVISADO DE FISIOTERAPIA, REALIZADO EN LA SECRETARÍA DE OBRAS SOCIALES DE LA ESPOSA DEL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA “MIS AÑOS DORADOS” DE SAN MIGUEL PETAPA, EN EL PERÍODO COMPRENDIDO DE 05 DE ENERO AL 08 DE MAYO DE 2015.** “Gimnasia Terapéutica para deformidades de la columna en el adulto mayor” Realizado por la estudiante **Angela Lizbeth Cruz Marroquin, carné 201415290**, previo a obtener el título de **Técnico de Fisioterapia**. El trabajo fue asesorado por la Fisioterapeuta Glenda Surama Ordóñez y revisado por la Fisioterapeuta Magnolia Vásquez de Pineda.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Bertha Melanie Girard Luna de Ramirez

Directora

CC. Archivo





DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN
Escuela de Terapia Física Ocupacional y Especial
"DR. MIGUEL ANGEL AGUILERA PEREZ"



Guatemala, 20 de agosto de 2,015.

Licenciada:
Bertha Melanie Girard Luna de Ramírez
Directora.
Escuela de Terapia Física, Ocupacional y Especial
"Dr. Miguel Ángel Aguilera Pérez"
Pte.

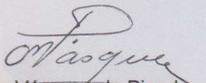
Apreciable Licenciada:

Por este medio me permito comunicarle que he tenido a la vista el Informe Final del Ejercicio Técnico Supervisado de Fisioterapia, realizado en la Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente de la República "Mis Años Dorados" de San Miguel Petapa, en el Período Comprendido de 05 de enero al 08 de mayo de 2,015. Con el tema: "Gimnasia terapéutica para deformidades de la columna en el adulto mayor".

Previo a obtener el título de **Técnico Universitario de Fisioterapia.**
Presentado por la alumna: **Angela Lizbeth Cruz Marroquin.**

El informe en mención, cuenta con los requisitos para ser aprobado.
De la manera más atenta solicito a usted, se proceda con los trámites correspondientes.

Cordialmente:


Magnolia Vásquez de Pineda
Fisioterapista.



CENTRO DE ATENCIÓN "MIS AÑOS DORADOS"
0 CALLE 1-44 ZONA 2
SAN MIGUEL PETAPA, GUATEMALA
TELEFONO: 6631-7504

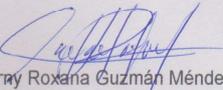
Escuela de Terapia Física
Ocupacional y Especial
Dr. Miguel Ángel Aguilera Pérez
Presente.

Reciba un cordial saludo deseándole muchas bendiciones y éxitos en sus labores diarias.

Por medio de la presente se hace constar que la Señorita **Ángela Lizbeth Cruz Marroquín** realizó sus prácticas en este Centro de Atención Mis Años Dorados del 05 de Enero al 08 de Mayo del presente año en horario del 08:00 a.m. a 13:30 p.m. demostrando iniciativa, dedicación en sus terapias con cada uno de los beneficiarios de este lugar, para lo cual extiendo mi conformidad y agradecimiento por cada una de sus atenciones.

Sin otro particular extiendo la siguiente constancia a los nueve días del mes de junio del dos mil quince.

Atentamente.


Verry Roxana Guzmán Méndez
Administradora



ACTO QUE DEDICO

A JEHOVÁ

Por haberme permitido llegar hasta este momento, y por las bendiciones que me brindó a lo largo de estos años de estudio. Por permitirme estudiar y culminar esta carrera tan humanitaria, y tener la oportunidad de haber estado en diversos centros de práctica.

A MIS PADRES

Ángel Vinicio Cruz Pérez, Ana Yolanda Marroquín Morales, por darme su apoyo incondicional, paciencia, amor y confianza a lo largo de los años de mi vida. Por enseñarme a ser una persona luchadora y que es posible alcanzar metas y salir adelante.

A MIS HERMANAS

Azucena y Magaly Cruz Marroquín, por darme un buen ejemplo y porque siempre estuvieron al pendiente de mi.

A MI PROMETIDO

Marco Payés Poitan, por darme ánimo para seguir luchando y ayudarme a estudiar, porque aguantaste mi estrés y mal humor cuando pasaba por exámenes.

A MI ABUELA

Ana Marroquín, por darme su apoyo y siempre estar al pendiente de mí, y siempre preguntar de cómo iba.

DEMÁS FAMILIA

Tíos, primos por su cariño que me expresaban de manera desinteresada.

RECONOCIMIENTOS

A LA ESCUELA DE TERAPIA FISICA, OCUPACIONAL Y ESPECIAL “DR. MIGUEL ANGEL AGUILERA PÉREZ”

Por el conocimiento y oportunidad brindada en este tiempo de formación.

A MIS DOCENTES

Por ser una guía durante la carrera, por compartir sus conocimientos y experiencias.

A MIS SUPERVISORES

Por la atención que nos brindaron a cada uno de los estudiantes y sus constantes visitas en los centros de práctica.

AL CENTRO DE MIS AÑOS DORADOS DE SAN MIGUEL PETAPA

Por haberme abierto las puertas del centro y dejarme participar en otras actividades en equipo.

ÍNDICE

| | Páginas |
|--|---------|
| Introducción..... | 1 |
| CAPÍTULO I | |
| CONTEXTO SOCIOCULTURAL | |
| Diagnóstico Poblacional..... | 2 |
| Datos Institucionales..... | 7 |
| Investigación Local..... | 9 |
| Marco Teórico..... | 11 |
| CAPÍTULO II | |
| Técnicas e instrumentos..... | 21 |
| Metodología de Trabajo..... | 22 |
| CAPÍTULO III | |
| ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS | |
| Gráficas..... | 24 |
| CAPÍTULO IV | |
| Conclusiones..... | 30 |
| Recomendaciones..... | 31 |
| Bibliografía..... | 32 |
| Anexos..... | 33-42 |

INTRODUCCIÓN

El presente informe contiene una recopilación del trabajo del Ejercicio Técnico Supervisado de Fisioterapia –ETS–, que comprendió del 5 de enero al 8 de mayo del 2,015 en el centro Mis años Dorados de San Miguel Petapa.

Dicha institución se encuentra en la región metropolitana de Guatemala. Centro creado con el propósito de apoyar a la comunidad de la tercera edad de escasos recursos y pobreza extrema, atendiéndoles en las áreas de Educación Lúdica, Educativa, Salud, Terapia Ocupacional, Terapia Cultural, Psicosocial y Fisioterapia.

Dentro del centro Mis años Dorados se encuentra el área de Fisioterapia, donde cuenta con un espacio amplio, con material de apoyo para gimnasias como pelotas y colchonetas.

El trabajo realizado con los adultos mayores se basó en la realización de Gimnasias Terapéuticas, ya que la mayoría de los asistentes al centro de día son personas sedentarias y toman malas posturas al realizar sus tareas. Así mismo se realizaron tratamientos individuales personalizados por los diagnósticos consultados.

Se realizaron estadísticas de edad, género, diagnósticos consultantes, tratamientos grupales e individuales y métodos de tratamientos, durante los meses de enero a mayo.

CAPÍTULO I

Contexto sociocultural

Diagnóstico poblacional

Departamento de la Republica de Guatemala

Departamento: Guatemala (Capital)

Capital: Ciudad de Guatemala

Región: Metropolitana

Extensión Territorial: 2 126 km²

Población (2,014): 2 541 581 hab.

Densidad: 1195,48 hab/km²

Limites: Al Norte con Baja Verapaz, al Este con El Progreso, Jalapa y Santa Rosa, al Sur con Escuintla y al Oeste, con Sacatepéquez y Chimaltenango.

Idioma: español.

Fiesta Titular: 15 de Agosto

Fundación: 4 de Noviembre 1825



MAPA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA

Historia de Guatemala (Departamento)

En el territorio del departamento de Guatemala, desde la época prehispánica floreció el centro ceremonial Kaminal Juyú, que era punto de enlace comercial entre el norte y el sur de Mesoamérica y entre las tierras altas y las bajas de las culturas mesoamericanas, entre ellas las mayas y mayenses¹.

Kaminal Juyú, densamente poblada, fue probablemente uno de los núcleos humanos más desarrollados del área mesoamericana hasta el arribo de los españoles en el siglo XVI. Otros señoríos mayenses habitaron sus tierras, como el señorío Fortaleza de Mixco Viejo, cuyos vestigios aún subsisten entre la frontera del departamento de Guatemala y el de Chimaltenango, ya que se encuentra situado en el municipio de San Martín Jilotepeque.

¹ Calero Daniel Gabriel, Estudio Sociales Enciclopedia médica, Tomo 3, España España. Pág. 77-99.

Con el arribo del hombre occidental en el siglo XVI, el Valle de la Virgen fue habitado desde muy temprano, por españoles, criollos, indios, negros y mulatos. A finales del siglo XVIII, en diciembre de 1773, el Valle de las Vacas, de la Ermita o de la Virgen, fue escogido por la Corona Real para efectuar el cuarto traslado de la ciudad de Guatemala durante la época colonial, llamada en esta oportunidad, por Real Cédula del 24 de mayo de 1776, Nueva Guatemala de la Asunción (Lara, C., Rodríguez, F., García, C. y Esquivel, A., s.f.).

El departamento de Guatemala fue creado por Decreto de la Asamblea Constituyente de fecha 4 de noviembre de 1825 (Diccionario Municipal de Guatemala, 2001).

Actualmente el departamento de Guatemala tiene 17 municipios

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. Guatemala (municipio) | 10. San José Pínula |
| 2. Amatitlán | 11. San Juan Sacatepéquez |
| 3. Chiantla | 12. San Pedro Ayampúc |
| 4. Chuarrancho | 13. San Pedro Sacatepéquez |
| 5. Fraijanes | 14. San Raymundo |
| 6. Mixco | 15. Santa Catarina Pinula |
| 7. Palencia | 16. Villa Canales |
| 8. San Miguel Petapa | 17. Villa Nueva |
| 9. San José del Golfo | |

Municipio de San Miguel Petapa

Es un municipio en el departamento de Guatemala, localizado al sur de la Ciudad Capital.

Extensión Territorial: Alrededor de 30 kilómetros cuadrados.

Población: Según el censo realizado por el INE en el 2,014 la población es de 175,331 habitantes.

Etnias: con un porcentaje de 6.3% de población indígena (pocoman).² Y con un porcentaje de 93.7 % no indígena.



PARQUE DE SAN MIGUEL PETAPA

Limites: Se encuentra situado en la parte sur del departamento de Guatemala, en la Región Metropolitana. Limita al norte con el municipio de Villa Nueva (Guatemala); al

² Aspectos demográficos;deGUATE;

<http://www.deguate.com/municipios/pages/guatemala/san-miguel-petapa/aspectos-demograficos.php#.VWxZ0vU2vIU>

sur con el Lago de Amatitlán (Guatemala); al este con el municipio de Villa Canales (Guatemala); y al oeste con el municipio de Villa Nueva (Guatemala).

Idioma: español

Lengua: pocomam y pocomchí.

Religión predominante: los habitantes de San Miguel Petapa en su mayoría profesan la religión católica.

Clima: Templado

La municipalidad es de: 4a. categoría y cuenta con un pueblo, la aldea Santa Inés Petapa y 2 caseríos.

Fiesta Titular: Fiesta Patronal 28 y 29 de Septiembre.

Historia de San Miguel Petapa:

El origen del nombre Petapa es por la reunión de dos palabras indígenas, pet que significa estera y thap, que quiere decir agua (la voz correcta sería atl), porque siendo una estera la que la forma, principalmente la cama de los indios, el nombre de Petapa propiamente dicho quiere decir cama de agua, en razón de que el agua del lago está llana, mansa y quieta. Por otro lado algunos de los personajes célebres del municipio son: Fray Pedro de Angulo y Fray Tomás de San Juan, Fray Mathias de Paz, Fray Lope de Montoya, Fray Andrés del Valle y Fray Domingo Ascona.

El poblado es uno de los más antiguos, de origen prehispánico y ascendencia cakchiquel en la rama de los Petapas.³

Actualmente los caseríos del Municipio de San Miguel Petapa son:

1. El cerró
2. Galiz
3. El encinal
4. Callejón Galiz

³ Historia de san miguel petapa; DeGUATE
<http://www.deguate.com/municipios/pages/guatemala/san-miguel-petapa/historia.php#.VWxWiPU2vIU>

Las colonias del municipio son:

- ✓ El Centenario
- ✓ Rincón Oriental
- ✓ Las Maritas
- ✓ La escuelita
- ✓ Papalha
- ✓ Cendist
- ✓ El Bosque
- ✓ Santa Teresita 4
- ✓ Valles de María
- ✓ Israel
- ✓ Villas Exclusivas
- ✓ Villas de Petapa
- ✓ El Deseo
- ✓ Villas Alborada I,II,III,IV,V
- ✓ Santa Terecita V
- ✓ La Arena
- ✓ Israel Área Poniente
- ✓ El Cortijo
- ✓ Santa Teresita 2
- ✓ Las Margaritas I,II
- ✓ San José
- ✓ El Rosario
- ✓ Luisa Alejandra I,II
- ✓ San Martín
- ✓ Portales de Santa Inés
- ✓ Semillas de Paz
- ✓ Santos Galiz o Cafetalito
- ✓ Los Álamos
- ✓ Villa Hermosa I,II
- ✓ Prados de Villa Hermosa.

Formas de atención de salud:

El Municipio de San Miguel Petapa cuenta con:

- ✓ Un centro de salud en la cabecera municipal, con atención de 08:00 a.m. a 4:00 p.m., brindan atención curativa y preventiva (comadronas, personal voluntario y usuarios).
- ✓ Un puesto de salud en villa hermosa.
- ✓ 3 sanatorios privados ubicados en la cabecera municipal.
- ✓ Farmacias, clínicas médicas particulares.
- ✓ Estación de bomberos Municipales.

Grupos líderes poblacionales:

COCODES (Consejo Comunitario de Desarrollo) Centro de salud, comadronas, hueseros, Maestros de la escuela, pastores evangélicos y Sacerdote, Alcalde Auxiliar.

Otras instituciones que brindan apoyo a la población:

Servicios publicos: Supervisión Educativa, Policía Nacional Civil, Policía Municipal, Mercado Municipal, Cementerio Municipal.

Servicios privados: Clínicas dentales, bancos, centros de servicio de Internet, infraestructura, agua potable, vías de comunicación, electricidad y telefonía, entre otros.⁴

Barreras de entendimiento entre profesionales de la salud y sus pacientes:

- ✓ Nivel académico y escolaridad, han llegado a nivel primario o son analfabetas.
- ✓ Los beneficiarios desconocen su diagnóstico, y no consultan al médico por lo que no están conscientes de su afección y tratamiento.
- ✓ Se limitan solo a ser tratados con medicina natural o remedios caseros.
- ✓ Muy poca comunicación dentro del personal de enfermería y los beneficiarios.
- ✓ Prefieren consultar a personas que ejercen empíricamente o aplicarse tratamientos por ellos mismos.
- ✓ Por la edad avanzada los adultos mayores presentan dificultad auditiva y problemas visuales.
- ✓ Concepto erróneo de la profesión.

Diferencia entre el diagnóstico moderno y el diagnóstico tradicional:

En el centro de Adulto Mayor Mis Años Dorados cuenta actualmente con el área de enfermería se utilizan métodos de diagnósticos básicos como la toma de presión arterial, glucosa en la sangre, temperatura corporal y peso, que están más guiados a la prevención.

Los sistemas médicos tradicionales, muchas veces son subjetivos y pasan de generación en generación. Por lo tanto son tratados por personas como: curanderos, sobadores, comadronas e incluso la familia; complicando los problemas como por ejemplo en una fractura o en problemas circulatorios.

Cuando se requiere de atención médica son remitidos a clínicas municipales de la localidad que cuentan con medicina general y odontología, y si es necesario son trasladados a hospitales Nacionales (Hospital Roosevelt y General San Juan de Dios), para un diagnóstico gratuito. Si los beneficiarios cuenta con condiciones económicas o con seguro médico se remite a instituciones privadas para realizar exámenes.

⁴ San Miguel Petapa: Fundación Wikimedia, modificado por última vez el 5 may 2015 a las 06:26; <https://plus.google.com/115866795316444111986/about?gl=gt&hl=es-419>

Utilización de servicios tradicionales y servicios modernos:

La población está habituada a tratar cualquier enfermedad con medicina natural. Utilizan como: tela de cebolla para cerrar heridas, tomar café espeso con limón para subir la presión arterial, té de manzanilla o tilo por sus propiedades antimicrobianas y analgésicas, utilizan lienzos de agua de wiss para aliviar el dolor en las articulaciones y uso de ungüentos como mariguanol para afecciones como artritis y ácido úrico.

En el centro de adulto Mayor Mis años Dorados no cuenta con fisioterapeuta de planta, por lo cual enfermería hace uso de medicina natural.

El fisioterapeuta frente al contexto sociocultural de su trabajo y servicios informales de salud:

El fisioterapeuta tiene la responsabilidad de brindar el tratamiento necesario, para ayudar a mejorar la salud y la integración a sus actividades normales. Asimismo como educar y prevenir complicaciones causadas por la inactividad y la edad avanzada. La aceptación del trabajo en grupo y en los tratamientos individuales es buena y acuden con mayor fluidez a la sala de fisioterapia.

Datos institucionales:

Nombre de la institución: Secretaria de Obras Sociales de la Esposa del Presidente de la República "Mis años Dorados".

Ubicación del centro: se encuentra en 0 calle 1-44, zona 2 de San Miguel Petapa

Teléfono: 6631-7504

Tipo de Institución según su financiamiento: Público

Tipo de Institución según área geográfica: Municipal.

Perfil de programa mis años dorados

El programa Mis Años Dorados fue creado bajo el acuerdo interno 183-2012, para dar respuesta al sector vulnerable de los adultos mayores que viven en condiciones de pobreza y pobreza extrema, constituye una estrategia de Gobierno para contribuir a

mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional de la sociedad guatemalteca y el mismo propicia la participación organizada de Gobierno Central, Gobierno Local, Iglesia, Comunidad Voluntariado y la coordinación interinstitucional para la atención integral de los adultos mayores en situación de riesgo social.

La finalidad de este programa es, crear un centro de atención integral para personas de la tercera edad, el cual funcionará de lunes a viernes en horario de 8 de la mañana a 5 de la tarde, en donde este grupo de personas realizarán diferentes tipos de actividades productivas.

Además, éstos serán atendidos de manera especial con personal altamente calificado, para que se sientan como en casa.

Misión:

“Promover en el ámbito local y nacional, iniciativas de proyectos y acciones que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores que viven en condiciones de pobreza y pobreza extrema”.

Visión:

“Ser un centro de referencia, especializado y accesible que brinde atención oportuna y de calidad al adulto mayor de escasos recursos, contando con infraestructura adecuada, recursos calificados y comprometido a atender a este grupo poblacional de la sociedad mayor guatemalteca”.

Atención que presta:

- ✓ Lúdica
- ✓ Educativa
- ✓ Salud
- ✓ Terapia Ocupacional
- ✓ Terapia cultural
- ✓ Psicosocial
- ✓ Fisioterapia.

Población atendida: Adulto mayor de 60 años en adelante, que sean ambulatorios e independientes en sus necesidades de higiene y salud, tanto hombres como mujeres.

Diagnósticos consultantes:

- Espalda Dolorosa
- ACV (Hemiplejia)
- Problemas Articulares
- Debilidad Muscular
- Amputados
- Síndrome de hombro doloroso.

Investigación Local

Problema detectado:

En el Centro de Mis Años Dorados no se acostumbra llevar un registro de los casos referidos a fisioterapia por parte del personal que ha atendido el área anteriormente, por lo que no hay referencia de estos casos. Estos registros son de importancia, podemos dejar constancia de la patología y el estado en general del beneficiario.

También es de importancia mencionar la falta de equipo terapéutico como: medios físicos, empaques fríos y calientes, aparato de estímulo eléctrico, ultrasonido. Material de apoyo: rollos, barras paralelas, espejos completos para la corrección de la imagen postural y área para ambulación, equipo de mecanoterapia.

Se ha observado que los beneficiarios del Centro de Adulto Mayor Mis Años Dorados, presentan dificultad para realizar actividades de manera independiente, debido al dolor por contracturas en la columna vertebral y posiciones viciosas, les impide un buen manejo corporal, además pasan alrededor de 7 a 8 horas al día sentados, por lo que se creyó necesario dar a conocer los beneficios de la gimnasia terapéutica.

Necesidad de investigación:

Se ha observado que la necesidad del adulto mayor esta en ejercitarse diariamente ya que muchos de ellos son personas sedentarias pasan alrededor de 7 a 8 horas sentados o que, su único ejercicio es caminar del bus hacia su lugar asignado en el centro. Por esa razón es fundamental el servicio de fisioterapia, debido a la edad se aumenta el número de patologías que pueden afectar a las personas de la tercera edad, entre ellas están: enfermedades cardiovasculares (infartos, hipertensión, enfermedades venosas, entre otras), enfermedades músculo-esqueléticas (artrosis, osteoporosis, artritis, contracturas musculares, lumbalgias y deformidades de la columna).

Por la situación descrita anteriormente, se organizaron gimnasias terapéuticas dirigidas especialmente para evitar deformidades en la columna vertebral y corregir posturas viciosas en el adulto mayor, teniendo en cuenta los beneficios de las gimnasias como evitar contracturas, mantener tono y fuerza muscular, mejorar la capacidad vital y cardiaca, beneficios en el estado de ánimo, socialización, entre otros, de esta manera demostrar los beneficios del ejercicio en el adulto mayor sedentario

Objetivos propuestos

Objetivo general

- ✓ Desarrollar el ejercicio técnico supervisado de fisioterapia dentro del centro de adulto mayor Mis Años Dorados, impartiendo gimnasias terapéuticas grupales y tratamientos individuales personalizados, para mejorar su calidad de vida en los aspectos de salud física, mental y social.

Objetivos específicos

- ✓ Crear en los adultos mayores que asisten al Centro Mis Años Dorados el hábito de ejercitarse a través de las gimnasias terapéuticas y actividades recreativas.
- ✓ Implementar gimnasias específicas para diagnóstico de evento cerebro vascular y espalda dolorosa.
- ✓ Contribuir con la atención fisioterapéutica individual de los adultos mayores que presenten diversos diagnósticos.
- ✓ Educar al adulto mayor a mantener las posturas normales, durante sus actividades de la vida diaria mediante ejercicios.
- ✓ Dar a conocer al personal de la institución sobre los beneficios del ejercicio diario en los adultos mayores.

Educación para la salud:

Desde que se creó el centro de Mis Años Dorados en San Miguel Petapa, ha contado con el área de fisioterapia, pero no ha tenido personal que cubra el área. Por ese motivo se vio la necesidad de dar charlas informativas a los beneficiarios acerca de las deformidades de columna, porque fue una de las mayores necesidades que se vio en el área de fisioterapia tras hacer evaluaciones.

También se informo por medio de charlas al personal del centro, la importancia del ejercicio diario en el adulto mayor. Se realizó un taller con la participación de ellas, en el cual se hizo un plan de ejercicio que ellas pudieran realizar con los beneficiarios.

Marco teórico

Adulto mayor

El término tercera edad surge para no usar en forma despectiva las palabras vejez o ancianidad. Este término se refiere al adulto mayor, es decir mujeres que superan los 60 años y varones mayores de 65. Por lo general se considera que los adultos mayores, solo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conoce como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

La tercera edad es una etapa evolutiva del ser humano que tiene varias dimensiones. Es un fenómeno biológico porque afecta la salud física y mental, tiene una parte sociológica y económica porque se ha alargado las posibilidades de vida y se debe mantener a esas personas. Y es también un fenómeno psicológico, ya que se producen cambios en el funcionamiento cognitivo y emocional.⁵

Tradicionalmente la edad cronológica ha constituido el parámetro que determina el inicio de la vejez y se refiere a la edad calendario o número de años que un individuo ha vivido. Sin embargo, esto no constituye el mejor parámetro para determinar cuan productivo y capaz puede ser un sujeto tanto para si mismo como su familia y la sociedad. En los ancianos se puede detecta diferencias individuales debido a características de la personalidad y acentuados por el cúmulo de experiencias de cada cual.

En la vejez se da una reducción de la capacidad funcional del individuo. Puede encontrarse declinación en funciones intelectuales tales como: análisis, síntesis, razonamiento aritmético, ingenio e imaginación, percepción y memoria visual inmediata. Es importante

⁵ www.clinicasantamaria.cl/edu_paciente/quees_tercera_edad.htm

hacer notar, que el anciano presenta mejor deterioro de sus facultades intelectuales siempre y cuando se mantenga activo y productivo, cualquiera que sea la actividad laboral que realice. En el anciano se incrementa el temor a lo desconocido, porque tener conciencia de las crecientes pérdidas físicas e intelectuales le produce un gran sentimiento de inseguridad. Estos son agravados por pautas culturales que los ubican en una posición desventajosa con respecto al adulto joven, determinando los roles que deben desempeñar.

Otras reacciones negativas que pueden sufrir al anciano ante la angustia y frustración provocadas por las pérdidas son la depresión y regresión. La depresión no es necesariamente un síntoma de envejecimiento pero se relaciona con el ámbito social estrecho en que vive el anciano, ya que se le dificulta entablar nuevas relaciones significativas y algunas veces se presenta una rígida resistencia a abordar nuevas amistades.

Representaciones sociales de la vejez e imagen de sí en el adulto mayor. La vida de cada persona se enmarca y condiciona por la circunstancia histórica social en que le ha tocado vivir. Nadie vive desligado de la sociedad sino que está adscrito a un grupo, organización. El concepto de representación social se encuentra entre los más apropiados al analizar la subjetividad humana.

Las representaciones sociales son las formas del sentido común. Ellas tienen características específicas: el carácter social de su génesis, el hecho de que es compartido ampliamente y distribuido dentro de una colectividad. La imagen de sí mismo es un aspecto importante en relación con la salud y el bienestar humano, la imagen de sí mismo como personalidad.

Deformidades de la columna vertebral en Adultos Mayores

El dolor lumbar es motivo frecuente de consulta y puede deberse a múltiples padecimientos. Sin embargo, entre las causas más comunes se encuentran lordosis y escoliosis, problemas originados por curvatura de la columna vertebral debido a desgaste natural y mala postura.

Obesidad, falta de ejercicio y malas posturas dan lugar a enfermedades que afectan la columna. Además, a medida que envejecemos ocurren diversos cambios en nuestro organismo, siendo uno de los más sobresalientes el desgaste óseo⁶.

Este proceso ocasiona dolores en espalda y cuello, y favorece el desarrollo de escoliosis y lordosis, padecimientos que en ocasiones inician desde los 30 años y en la tercera edad se detectan en grado avanzado.

⁶ Da cuncha, Alain, Guía de los Síntomas causas y tratamiento, Editorial Lexus 2000. México D.F. Pág. 123-198.

Características de la columna vertebral

Antes de adentrarnos en las características de las alteraciones citadas, es importante tener presente que la columna vertebral brinda soporte estructural al tronco, rodea y protege a la médula espinal (encargada de transportar impulsos nerviosos entre las diferentes regiones del cuerpo y el cerebro), y proporciona puntos de unión a los músculos de la espalda y costillas.

En su estado normal y en una vista lateral, dicha estructura tiene forma de “S”, mientras que en vista anterior o posterior es una línea recta. En el ser humano está adaptada a la bipedestación (caminar en dos pies) y tiene la capacidad de combinar la rigidez de vértebras con la elasticidad de los discos que hay entre ellas. Esta peculiar composición le permite soportar presión y, al mismo tiempo, tener amplia movilidad.

Los discos son cartílagos situados entre dos vértebras y su función consiste en absorber los impactos durante actividades como caminar, correr y saltar, permitiendo flexión y extensión. Pese a su buen desempeño, se ha demostrado que a partir de la tercera década de vida inicia la degeneración de la columna y su capacidad amortiguadora disminuye.

Cuando se desvía

La escoliosis, en una vista de frente o de espaldas, se aprecia como curvatura anormal de la columna. La mayoría de las veces se origina por proceso degenerativo de los huesos y los tejidos musculares y tendinosos que la involucran. Este problema puede aumentar por el mal uso que damos a la columna, como vicios posturales o cargas excesivas.

Por su parte la columna, puede desviarse hacia la izquierda o derecha, lo cual no sólo es desagradable físicamente, sino que también ocasiona los siguientes problemas:

- Desequilibrio del tronco, que da a la persona el aspecto de estar inclinado hacia un lado.
- Inestabilidad de la columna vertebral.
- Prominencia de las costillas de un lado.
- Aparición de joroba o giba.
- Marcha irregular causada por diferencia en la longitud de las piernas.
- Dolor.
- Dificultad para sentarse o ponerse de pie.
- Daño neurológico.
- Problemas cardiopulmonares⁷.

⁷ Reyes Gramajo, Héctor Fernando. Estudios Social, Adulto Mayor, Guatemala Editora Santillana 2011. México, México. Pág. 233-256.

Abultamiento inferior

La lordosis puede ser considerada clínicamente como curvatura exagerada de la región lumbar (vértebras finales de la columna), con lo cual, al mirar de costado al paciente, parecerá inclinado hacia atrás y con glúteos prominentes.

La deformidad de la zona baja de la espalda es bastante notoria y puede empeorar cuando va acompañada por otras desviaciones en la zona lumbar, por ejemplo, escoliosis.

Causas:

Las principales causas de esta afectación son:

- Degeneración debida a la edad
- Falta de ejercitación en los músculos de la zona lumbar y abdomen
- Mala postura al caminar o estar sentado⁸.

Síntomas:

- Dolor de espalda o lumbago.
- Sensación de cansancio en la columna después de pararse o sentarse por mucho tiempo.
- Hombros y cadera que aparecen desiguales (un hombro puede estar más alto que el otro).
- Curvaturas de la columna más hacia un lado.⁹

Medidas preventivas:

- Evitar esfuerzos.
- Eliminar vicios de postura.
- No usar fajas o corsés por largo tiempo.
- Bajar de peso hasta alcanzar el adecuado.
- Realizar ejercicios que fortalezcan abdomen, glúteos y dorsales, de preferencia bajo instrucción de experto en Medicina Física o Clínica de la Columna.
- Controlar la osteoporosis o descalcificación de huesos.¹⁰

⁸ FITZGERALD KAUFEN, MALKANI, Ortopedia, editorial medica paramericana, tomo I, Montevideo Uruguay, Pag- 848-860

⁹ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001241.htm>

¹⁰ <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/obesidad/articulos-relacionados/desviaciones-de-columna-en-adultos-mayores.html>

Deben realizar ejercicio físico los adultos mayores

El primer mensaje que se debe hacer llegar a las personas de mas edad es que deben mantenerse activos en su vida cotidiana. Muchas personas tienen una forma de vida dinámica sin necesidad de participar en programas de ejercicios formales. A través de los quehaceres diarios, tales como trabajos domésticos (ir de compras, cocinar, limpiar, etc.) se puede mantener un nivel adecuado de actividad. Es conveniente potenciar ocupaciones simples como jardinería, bricolaje o paseos diarios. Hay que luchar, en la medida en que se pueda, contra la inactividad. Es evidente que un estado saludable tanto de cuerpo como espíritu favorece un envejecimiento apacible

Aunque la capacidad física disminuye con la edad, el grado de la reducción en la actividad física también se relaciona, en muchos casos, con falta de apetencia o estímulos debido a condicionantes sociales.

Beneficios del ejercicio físico en el anciano.

- Mejora la flexibilidad y arcos articulares.
- Aumenta la función intelectual y psicológica, por tanto, ayuda a la autoestima.
- Disminuye los factores de riesgo: obesidad, sedentarismo, tasa de colesterol y hace más efectiva la contracción muscular.
- Mejora la fuerza muscular, de modo que aumenta la resistencia al esfuerzo.
- Evita descalcificación ósea.
- Reduce el peligro de infarto agudo del miocardio.
- Favorece la eliminación de desechos de sustancias en sangre.
- Conserva más ágiles y atentos los sentidos.

Fisioterapia

Es una técnica de curación que consiste en apelar a elementos naturales (Luz, agua, entre otros) ó acciones mecánicas (Masaje). La palabra nace a partir de la unión de dos vocablos griegos: physis (“naturaleza”) y therapeia (“tratamiento”). La etimología, pues, señala que fisioterapia es el “tratamiento a través de la naturaleza”

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la fisioterapia puede desarrollar diferentes tareas para diagnosticar una capacidad funcional, la fuerza de un musculo a las características del movimiento de una articulación. Y es que la formación universitaria necesaria para asumir esta profesión prepara a los fisioterapeutas para actuar como miembros competentes de la Salud Pública. Deben estar preparados para leer y analizar un historial clínico, derivar a sus pacientes a otros profesionales cuando sea necesario, así como para trabajar en conjunto con otros especialistas. Además, el fisioterapeuta debe

ser capas tanto de contribuir con la recuperación como de ayudar a la prevención de un trastorno físico.

Distinguimos tres funciones que cumple esta disciplina en la sociedad:

- Función Asistencial
- Función Docente y de investigación
- Función de Gestión

Fisioterapia en la Tercera Edad

En papel del fisioterapeuta en estos casos se vuelve de vital importancia y trabajando con un equipo multidisciplinar, se encarga de mejorar la calidad de vida manteniendo y mejorando las capacidades residuales así como de aumentando la autoestima con el objetivo de reintegrar a la persona en su medio natural, su casa o la de sus familiares.

Las herramientas con las que contamos los fisioterapeutas son diversas, pero dentro de las actividades que podemos realizar, destacaríamos las siguientes:

- Actividades preventivas, encaminadas a limitar el sedentarismo y fomentar un estilo de vida saludable con ejercicios de fortalecimiento y estiramientos.
- Actividades terapéuticas, que dependerán del grado de patología de la persona. Aquí podemos utilizar las movilizaciones pasivas o activas –resistidas, masoterapia, kabat, electroterapia, termoterapia, laser, ejercicios activos y específicos de circulación o coordinación.
- Actividades lúdicas, de ocio o deportivas. Para llevar a cabo este programa de ejercicios lo mas importante es la implicación voluntaria y activa por parte del paciente y de su entorno familiar y social.

Gimnasia Terapéutica

Técnica que utiliza el ejercicio físico sistematizado con fines terapéuticos para prevenir patologías y deficiencias específicas en pacientes sanos y para el tratamiento rehabilitador en las personas con la enfermedad ya instalada. La Gimnasia Terapéutica por medio del ejercicio físico disminuye las influencias desfavorables de la actividad motora. Previene las complicaciones e intensifica las reacciones de defensa del organismo. En el período de recuperación las clases de Gimnasia Terapéutica contribuyen a restituir la capacidad de trabajo. Las cargas físicas incrementadas gradualmente garantizan el entrenamiento del organismo y producen la normalización de sus funciones.

La gimnasia terapéutica se basa en el trabajo de diferentes aspectos como por ejemplo:

- ✓ El tono muscular: Mediante ejercicios que requieran la activación de la musculatura del cuerpo del paciente para mantener y o/mejorar su función.
- ✓ El equilibrio: Haciendo que la persona adquiera más estabilidad y conciencia del propio cuerpo dentro del espacio, gracias a ejercicios de propiocepción, es decir,

de estimulación de las terminaciones nerviosas encargadas de captar nuestra posición en todo momento.

- ✓ Coordinación: A través de ejercicios de disociación, juegos, etc.
- ✓ Higiene postural: Aprendizaje de las posturas más correctas y de cómo llevar a término algunas de las actividades de la vida diaria de la manera más adecuada. La higiene postural puede prevenir y/o evitar la repetición de episodios de dolores lumbares, contracturas musculares o tendinitis, etc.

Indicaciones

Prevención de trastornos que puedan afectar el sistema músculo esquelético.

- Conservar la movilidad.
- Evitar la rigidez articular.
- Evitar retracciones, conservando la longitud muscular.
- Evitar deformidades por posiciones viciosas.

Afecciones traumáticas ortopédicas, que cursen con:

- Desviaciones en la columna vertebral.
- Bloque articular.
- Rigidez articular
- Dolores articulares.

Contraindicaciones

- Cuando no se pueden activar procesos biológicos en el organismo Eje. Altas temperaturas, en caso de hemorragia.
- Casos severos de osteoporosis y artritis.
- Sobre esfuerzo en personas con hipertensión.

Técnica de aplicación

Demostración: Depende del ejercicio, debe ser una demostración donde se incluya la dirección en forma del ejercicio de acuerdo con su plano de ejecución.

Comando: Se debe de indicar el comando en posición inicial y al momento de la ejecución.

Fase del comando:

- ✓ Palabras de Explicación: Debe de ser corta, decir que se va a movilizar los segmentos.
- ✓ Palabras de Acción: Se utiliza para dar tiempo, puede ser larga, mediana o corta dependiendo de varios factores (de la explicación).

- ✓ Palabras de Ejecución: Debe de ser solo una, normalmente es un verbo y la palabra debe ser afirmativa, por ejemplo: corra, salte entre otras. Cuando no se puede usar el movimiento se puede usar la palabra: ya, ahora.

Ritmo: la ejecución de los ejercicios, se puede dar con palabras, números, instrumentos (tambor) música para llevar el compás de los ejercicios. El ritmo es la división del tiempo y cada ejercicio tiene su ritmo y características esenciales.

La voz debe ser expresiva, audible respirando correctamente, evitando hablar cuando hay ruido. La voz cambia dependiendo del carácter del ejercicio. En ejercicios fuertes la voz debe ser fuerte, por el contrario con ejercicios suaves o de relajamiento, la voz debe ser suave y agradable al oído debe evitar practicar la ejecución del ejercicio.

Corrección del ejercicio: se debe tener un plano de observación, no quedarse en un solo lugar y luego corregir para evitar vicios posturales o deformidades. La corrección debe ser corta, audible, visible y clara, debe ser positiva sin alterarse ni enojarse, sin lastimar emocionalmente a nadie, sin ridiculizar ni humillar a los pacientes, también se debe estimular cuando se hacen bien los ejercicios.

Técnicas fisioterapéuticas

Debido a la edad de los beneficiarios y que muchos de ellos cursaban con dolor en las diferentes áreas de la columna vertebral, se creyó conveniente realizar ejercicios de Williams, ejercicios de Mackenzie y de Klapp, combinando y alternando los mismos. También se utilizaron ejercicios del método de Pilates, ejercicios Isométricos y se apoyó dándoles un instructivo de ejercicios para realizar en casa.

Ejercicios de williams

Estos ejercicios se proponen reducir el dolor en la parte inferior del dorso estirando los músculos que flexionan la columna lumbo-sacra y estirar los extensores del dorso.

Tales ejercicios se deben realizar diariamente y no deben ejercitarse más allá del punto del dolor.

Se basa en fortalecer la musculatura abdominal y glútea que en estos casos suele encontrarse atrofiada, y elongar la musculatura paravertebral lumbar (además de isquiotibiales y los flexores de cadera) que se suele encontrar contracturada y retraída.¹¹

¹¹ Terapia-Física™.com 2007-2015
<http://www.terapia-fisica.com/metodo-pilates.html>

Ejercicios de Klapp

El método de Klapp, es un ejercicio terapéutico para corregir todo tipo de desviaciones vertebrales tanto funcionales como vertebrales.

Se basa en el principio de que la escoliosis se da a causa de la posición de bipedestación del ser humano, debido a la presión que ejerce la fuerza de gravedad sobre la espina dorsal, ya que esta posición facilita el desequilibrio de la estática vertebral dando lugar a desviaciones laterales o antero-posteriores.

Los ejercicios Klapp se fundamentan en la movilización de la columna vertebral a partir de la posición de cuatro puntos o tetrapodia, ya que en esta postura brinda útiles ventajas, como lo es la eliminación de la gravedad sobre la columna, así como dar mayor estabilidad y por lo tanto permite corregir más fácilmente la curva escoliótica.

Ejercicios de Mckenzie

El método de Mackenzie tiene el fin de corregir la hiperlordosis lumbar y aliviar la lumbalgia provocada en base a ejercicios de extensión.

Fundamento: Mckenzie sostiene que la región donde la columna se une con la pelvis es la de mayor riesgo estructural, puesto que la zona lumbar puede estar rectificadas y causar dolor.

Normalmente la lordosis es una curva acentuada hacia delante que está presente al estar de pie correctamente y tiende a perderse cuando la persona está sentada por largos periodos, causando así, diferentes problemas.

Método Pilates

Es un sistema de entrenamiento físico y mental, su inventor Joseph Hubertus Pilates, se baso en otras especialidades de entrenamiento como la yoga y la gimnasia, uniendo la fuerza muscular con la control mental para la respiración y la relajación, creando así un equilibrio entre la mente y el cuerpo.

El método Pilates se utiliza dentro del campo de la rehabilitación ya que busca el desarrollo muscular para dar equilibrio, estabilidad y firmeza al cuerpo en si, pero especialmente a la columna vertebral. Trabaja desde el centro del cuerpo hacia las extremidades.

Ejercicios isométricos:

Los ejercicios isométricos son ejercicios que aumentan la tensión muscular sin provocar variantes en la elongación del músculo.

Los ejercicios isométricos ponen los músculos en acción y fortalecen los huesos¹²

Plan educacional: Es un instructivo realizado especialmente para los beneficiarios del centro de Adulto Mayor mis Años Dorados, el cual contiene poca información, pero contiene indicaciones y ejercicios en casa, con el fin de instruir a los beneficiarios. Se realizan para diferentes diagnósticos.

¹² Strechig global; fisioterapia;
<http://ejercicios-terapeuticos.blogspot.com/p/ejercicios-de-williams.html>

CAPÍTULOS II

Técnicas e Instrumentos

Población:

Beneficiarios ambulatorios e independientes en cubrir sus necesidades de higiene y alimentación, que asistieron a los diferentes tratamientos individuales y grupales de fisioterapia durante el Ejercicio Técnico Supervisado, en el periodo comprendido de 5 de enero al 8 de mayo de 2015, llevado a cabo en el centro de Adulto Mayor “Mis años dorados” de San Miguel Petapa.

Muestra:

Durante el ETS, se observó un número de 55 personas adultas, de ambos sexos, con edades comprendidas entre 60 a 94 años que asistieron regularmente a las gimnasias terapéuticas entre los meses de enero a mayo del 2015.

Tipos de investigación:

Cuantitativa: Se presenta estadísticas sobre la población que se atendió, representándolo en cuadros y gráficas los datos con su respectiva interpretación.

Cualitativa: Se define las cualidades de los beneficiarios y la participación que tuvieron hacia las gimnasias que se realizaron en el servicio de fisioterapia, bajo la supervisión de la administración del centro.

Instrumentos de recolección de datos:

Hoja de datos personales: Para conocer nombre, edad, dirección, enfermedades.

Hoja de asistencia: En esta hoja se documento la asistencia de los beneficiarios a la gimnasia terapéutica, en donde se registraba la fecha y la cantidad de beneficiarios.

Hoja de evaluación: Se utilizó para analizar cómo se presentaba inicialmente el beneficiario, en los que presentaban dolor de espalda, se evaluaba alineamiento postural, actividades de la vida y escala de dolor.

Hoja de control de tratamiento: Donde se especificaron los cambios observados en el paciente y el tratamiento que estaba recibiendo.

Procesamiento de datos:

Los datos que se presentaron para la investigación fueron.

1. Edades: mostró la edad más recurrente.
2. Género: determinó que género predomina entre los asistentes al centro de día.
3. Asistencia diaria: se llevó a cabo para determinar el porcentaje de las personas que asistieron mensualmente al centro de día.
4. Tratamientos individuales: determinaron cuántos tratamientos se realizaron.
5. Gimnasia Terapéutica: determinaron cuántas gimnasias fueron impartidas durante el Ejercicio Técnico Supervisado –ETS-.

Los resultados de esta investigación, se presentaron a través de estadísticas mensuales en cuadros y gráficas, tomando en cuenta la asistencia a las gimnasias terapéuticas, tratamientos individuales, diagnósticos, género y edad.

Responsabilidad del fisioterapeuta ante la problemática encontrada

Una de las responsabilidades de la fisioterapia es promover la actividad donde y cuando sea posible para obtener los beneficios que conlleva. En el adulto mayor, la actividad le ayuda a mantener no solo su condición física sino le ayuda en el bienestar general, por lo que se dio a conocer a las personas asistentes del Centro de Mis años Dorados, la importancia que lleva la realización de gimnasia, para que ellos mejoren su rendimiento físico, emocional y mental. La participación que tuvieron en las actividades desarrolladas fue de mucha ayuda porque se dieron cuenta que éste los anima a realizar mejor sus acciones en la vida diaria y prevenir muchas enfermedades que provienen de la inactividad.

Metodología del trabajo

En el Centro de Mis Años Dorados, existe el área para fisioterapia, pero no se presta este servicio, el mismo se brindó durante el ETS; se acomodó la sala de fisioterapia para mejorar el servicio, reubicando sillas, camillas, pelotas, andadores, bastones, bicicletas estacionarias para un mejor uso de esto y para facilitar el desplazamiento de los beneficiarios durante el tratamiento.

Se brindó tratamiento individual a los beneficiarios en un horario de 08:00 a 12:30 am, de lunes a viernes. Teniendo una duración de 25 minutos por cada uno.

Se implementó un programa de gimnasia terapéutica los días lunes y viernes de 10:00 a 10:30 de la mañana, enfocada en fortalecer los músculos de la columna vertebral. El día martes con un horario de 10:00 a 10:30 se realizaba Gimnasia terapéutica para Evento Cerebro Vascular.

En la implementación de las gimnasias terapéutica se desarrollaron en diferentes posiciones como; bípeda, sedente y supina. Cuando se realizaban las gimnasias los días lunes y viernes también se les recordaba sobre las buenas posturas que tenían que mantener durante las diferentes actividades.

A todos los beneficiarios por iniciativa del etesista, se les proporcionó un trifoliar con información acerca de las desviaciones de la columna vertebral e indicaciones de cómo tener una buena postura al realizar actividades.

Se colaboró también en el área de administración y de organización del centro.

Se programaron pláticas sobre deformidades de columna dirigidas a los beneficiarios del centro, y también al personal del centro de Mis Años Dorados platicas sobre la importancia del ejercicio diario en el adulto mayor.

Presentación de Resultados:

Los resultados obtenidos se realizaron en tablas y gráficas que contienen el trabajo realizado en el Centro de Adulto mayor Mis años Dorados de San Miguel Petapa, trabajándolas en el siguiente orden: Edad, género, diagnósticos consultantes, tratamientos grupales e individuales y métodos de tratamiento.

CAPÍTULO III

Análisis y presentación de los resultados

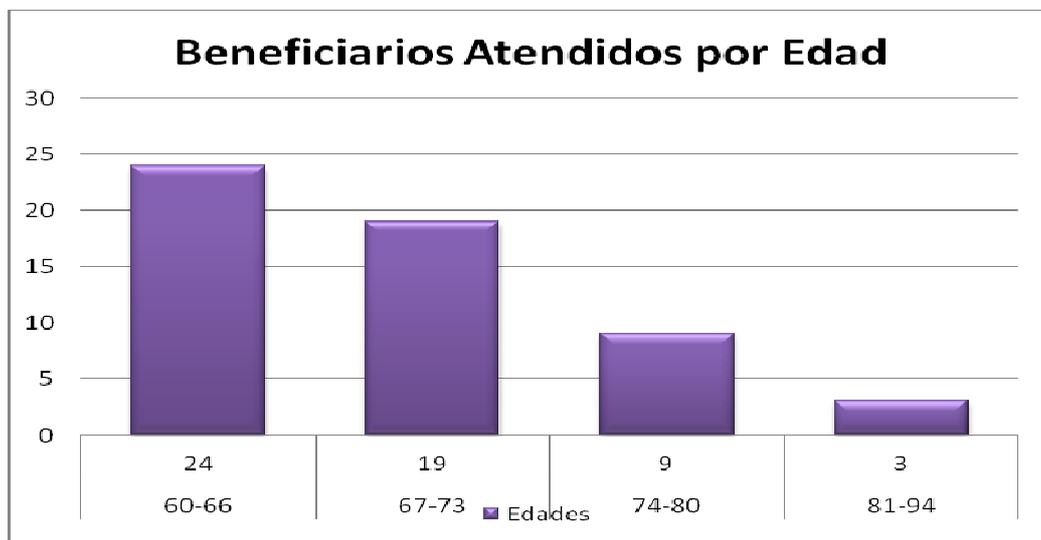
A continuación se presentan los resultados del Ejercicio Técnico supervisado en el Centro Mis años Dorados de San Miguel Petapa, con un total de 55 beneficiarios atendidos.

Gráfica no. 1

Beneficiarios Atendidos por Edad

| Edades | Beneficiarios | % |
|--------|---------------|-----|
| 60-66 | 24 | 44 |
| 67-73 | 19 | 35 |
| 74-80 | 9 | 16 |
| 81-94 | 3 | 5 |
| Total | 55 | 100 |

Fuente: Datos estadísticos de las edades de los beneficiarios entre 60 a 94 años en el área de fisioterapia del centro Mis Años Dorados de San Miguel Petapa.



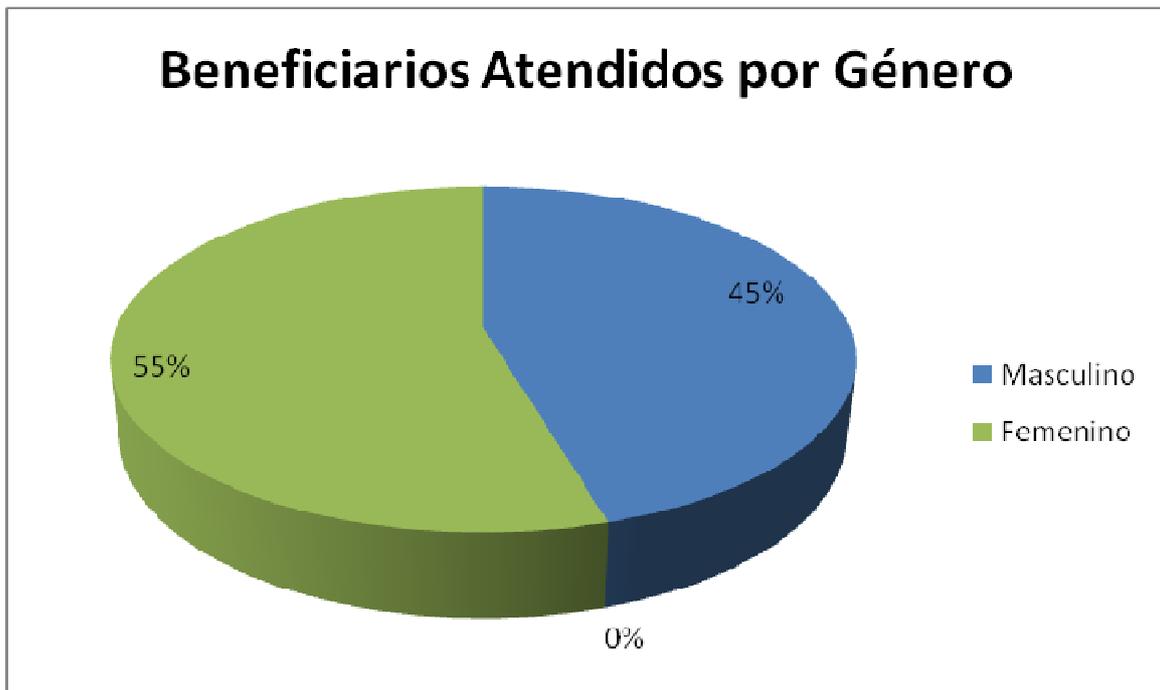
Análisis: Los beneficiarios que asisten diariamente al centro de Mis años Dorados son ambulantes en su mayoría, en la gráfica podemos apreciar que se atendieron a un total de 55 Adultos mayores que oscilan entre los 60 a 94 años y que la mayor cantidad se registra entre las edades de 60 a 66 años, con 24 beneficiarios con un porcentaje del 44 %.

Gráfica No. 2

Beneficiarios Atendidos por Género

| Género | Cantidad | Porcentaje % |
|-----------|----------|--------------|
| Masculino | 25 | 45 |
| Femenino | 30 | 55 |
| Total | 55 | 100 |

Fuente: Datos obtenidos de la estadística mensual de los beneficiarios atendidos en el área de fisioterapia del Centro Mis Años Dorados de San Migue Petapa.



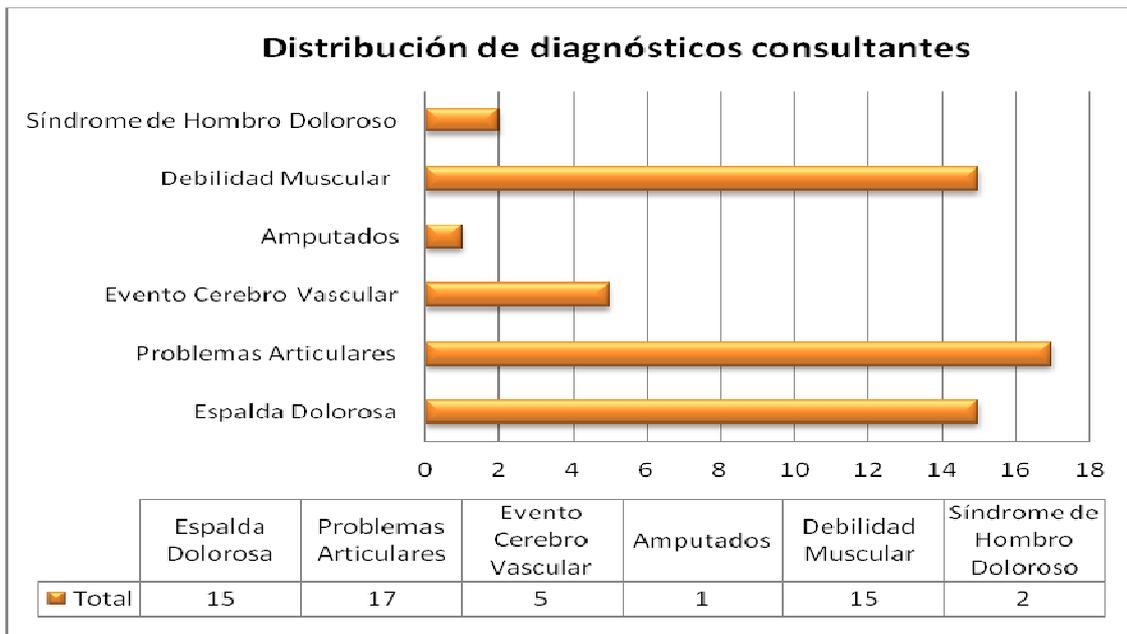
Análisis: Con un total de 55 beneficiarios atendidos, vemos que la mayoría de ellos son de género femenino con 30 beneficiarias con un porcentaje del 55%, y el género masculino con 25 beneficiarios con porcentaje del 45%.

Gráfica No. 3

Distribución de diagnósticos consultantes

| Diagnósticos | No. Beneficiarios | Porcentaje |
|-----------------------------|-------------------|------------|
| Espalda Dolorosa | 15 | 27 |
| Problemas Articulares | 17 | 31 |
| Evento Cerebro Vascular | 5 | 9 |
| Amputados | 1 | 2 |
| Debilidad Muscular | 15 | 27 |
| Síndrome de Hombro Doloroso | 2 | 4 |
| Total | 55 | 100 |

Fuente: Datos obtenidos del listado llevado en los meses de enero a mayo.



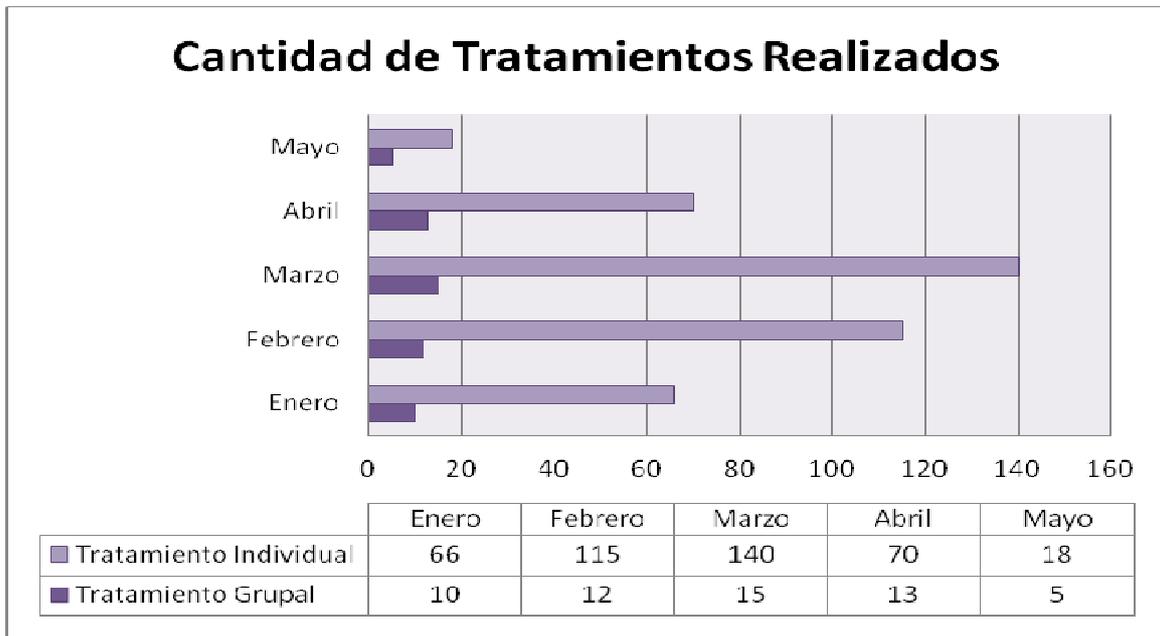
Análisis: En esta gráfica podemos apreciar que el diagnóstico de mayor incidencia, fueron los problemas articulares, los cuales incluyen diagnósticos como: contracturas articulares, prótesis articular, deformidades en la columna; teniendo 17 beneficiarios con un porcentaje del 31 %. Seguido de debilidad muscular y espalda dolorosa con 15 % beneficiarios y con un 27%, y el de menor incidencia las amputaciones con 1 beneficiario con un 2%.

Gráfica No. 4

Distribución de tratamientos grupales e individuales realizados en el servicio de Fisioterapia.

| Meses | Tratamiento Grupal | Tratamiento Individual | % Tratamiento Grupal | % Tratamiento Individual |
|---------|--------------------|------------------------|----------------------|--------------------------|
| Enero | 10 | 66 | 23% | 16% |
| Febrero | 12 | 115 | 27% | 28% |
| Marzo | 15 | 140 | 34% | 34% |
| Abril | 13 | 70 | 30% | 17% |
| Mayo | 5 | 18 | 11% | 4% |
| Total | 55 | 409 | 12% | 88% |

Fuente: Datos obtenidos en la asistencia mensual de tratamientos utilizadas en fisioterapia de centro Mis Años Dorados en los meses de enero a mayo 2,015



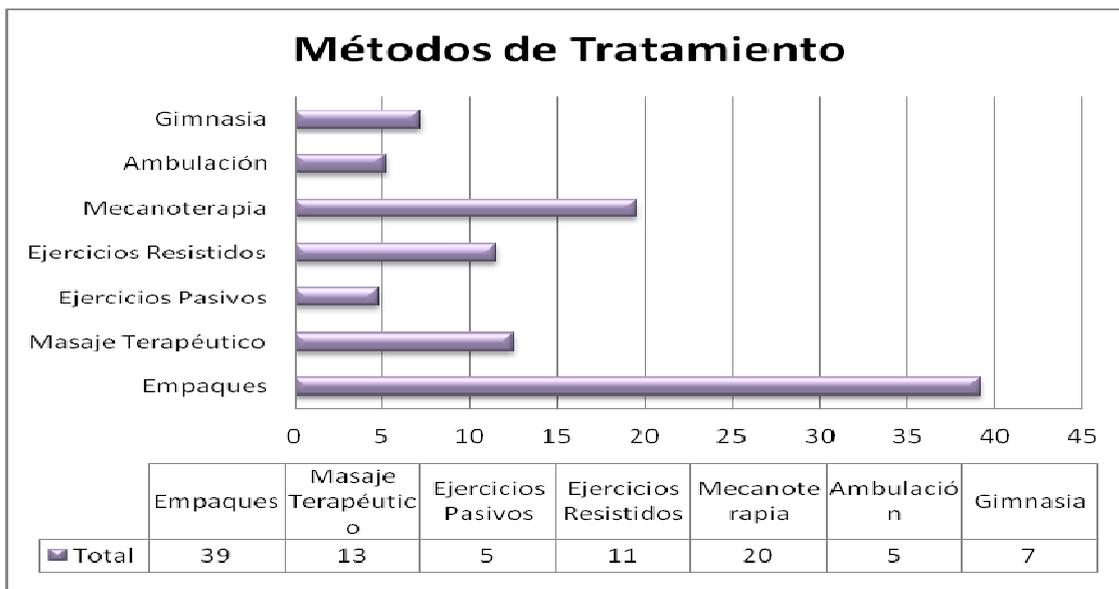
Análisis: Durante el E.T.S que se realizó en el Centro Mis Años Dorados, en los meses de Enero a Mayo, se efectuaron tratamientos individuales y de grupo, teniendo mayor prioridad los tratamientos individuales obteniendo un 88% y un 12% de tratamientos grupales debido a que estos se daban de dos a tres veces por semana y los individuales de forma diaria.

Gráfica No. 5

Método de Tratamiento

| Métodos de tratamiento | Total | % |
|------------------------|-------|----|
| Empaques | 300 | 39 |
| Masaje Terapéutico | 96 | 13 |
| Ejercicios Pasivos | 37 | 5 |
| Ejercicios Resistidos | 88 | 11 |
| Mecanoterapia | 150 | 20 |
| Ambulación | 40 | 5 |
| Gimnasia | 55 | 7 |

Fuente: datos obtenidos de las hojas de control de los beneficiarios atendidos en el área de fisioterapia.



Análisis: dentro del área de fisioterapia del centro Mis Años Dorados, se utilizaron diferentes métodos que conforman un tratamiento, pero destacaron algunos métodos que fueron mayor utilizados como los empaques calientes con un 39%, seguido mecanoterapia con un 20%.

Programa de charlas informativas

Dentro del programa de formación y educación se muestra la recolección de datos obtenidos en las charlas que se impartieron en el centro Mis Años Dorados.

A Los beneficiarios

Tema: Deformidades de la Columna

Oradora: Ángela Lizbeth Cruz Marroquín

Fecha: 25 de Marzo

Duración: 15 min. Parte teórica y 10 min. Parte practica

Dirigido: Beneficiarios del centro Mis años Dorados

Material de apoyo: Trifoliales

Mujeres: 30

Hombres: 25

Observación: Los beneficiarios se mostraron atentos a la charla y también mostraron su colaboración en la parte práctica realizando los ejercicios dirigidos por la etesista. También se observo el incremento a la participación a las gimnasias terapéuticas.

Al personal del centro Mis años Dorados

Tema: Importancia del Ejercicio diario en el Adulto mayor.

Oradora: Ángela Lizbeth Cruz Marroquín

Fecha: 27 de Marzo

Duración: 15 min. Parte teórica y 10 min. Parte práctica

Dirigido: Personal del centro de Mis años Dorados de San Miguel Petapa

Material de apoyo: Carteles

Mujeres: 7

Observación: Interesadas en la información y mostraron aprobación al tema y la importancia para los adultos mayores, contaron experiencias y dificultades que han tenido los beneficiarios por la falta de ejercicio.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

- ✓ Durante el desarrollo del Ejercicio Técnico Supervisado de Fisioterapia, que se realizó en el Centro de Adulto Mayor Mis Años Dorados, se apoyaron las necesidades del servicio, atendiendo a un total de 55 beneficiarios, brindando 409 tratamientos individuales representados con un porcentaje de 88%. También se logró fomentar el hábito de ejercitarse a través de gimnasias terapéuticas, habiendo realizado un total de 55 gimnasias durante el ETS, con un porcentaje de 12%.

- ✓ De los beneficiarios atendidos el 45 % pertenece al género masculino y el 55% al género femenino. En cuanto a edad, el mayor porcentaje se presenta entre las edades de 60 a 66 años con un 44% y la de menor porcentaje es entre la edad de 81 a 94 años con 5%.

- ✓ Se logró crear el hábito de ejercitarse en los adultos mayores que asisten al del Centro Mis Años Dorados demostrándose a través de su participación a las gimnasias terapéuticas y actividades recreativas, de manera periódica durante el E.T.S.

- ✓ Se Implementó un programa de gimnasias terapéuticas específicas para personas con diagnóstico de evento cerebro vascular, teniendo una participación de 5 beneficiarios, de los cuales 3 se mantuvieron hasta finalizar el E.T.S.

- ✓ Se dio a conocer al personal de la institución sobre los beneficios del ejercicio diario en los adultos mayores. También a los beneficiarios se dio una charla de las deformidades con el apoyo de trifoliales con una participación de 30 beneficiarias y 25 beneficiarios. Se observó interés del personal como de los beneficiarios, compartieron sus opiniones así como experiencias.

- ✓ Se incrementó la asistencia y la participación de los beneficiarios a las gimnasias terapéuticas, debido a que observaron los beneficios que tuvieron mediante este programa y que pudieron interactuar con otros beneficiarios.

RECOMENDACIONES

- ✓ A la Escuela de Terapia Física Ocupacional y Especial “Dr. Miguel Ángel Aguilera Pérez” que siga dando ayuda al centro de día del Adulto Mayor para que el centro no se quede sin atención fisioterapéutica.

- ✓ A las autoridades de Centro de Mis Años Dorados, para que le den continuidad al plan de gimnasia terapéutica para mantener en actividad física a los adultos mayores.

- ✓ Tener especial cuidado al momento de poner en práctica, los ejercicios, ver la seguridad de los beneficiarios y cuidar el espacio en donde se movilizan, que sea amplio, sin riesgo de caídas.

- ✓ Que a Municipalidad de Guatemala siga brindando ayuda a Centro de día del Adulto mayor Mis Años Dorados, para continuar los programas de actividad física como las gimnasias terapéuticas, ya que son de beneficio para el adulto mayor.

BIBLIOGRAFÍAS

- Calero Daniel Gabriel, Estudio Sociales Enciclopedia médica, Tomo 3, España España. Pág. 77-99.
- Da cuncha, Alain, Guía de los Síntomas causas y tratamiento, Editorial Lexus 2000. México D.F. Pág. 123-198.
- FITZGERALD KAUFEN, MALKANI, Ortopedia, editorial médica paramericana, tomo I, Montevideo Uruguay, Pág.- 848-860.
- Reyes Gramajo, Héctor Fernando. Estudios Social, Adulto Mayor, Guatemala Editora Santillana 2011. México, México. Pág. 233-256.

E-grafías

- www.deguate.com/municipios/pages/guatemala/san-miguel-petapa/aspectos-demograficos.php#.VWxZ0vU2vIU
- www.deguate.com/municipios/pages/guatemala/san-miguel-petapa/historia.php#.VWxWiPU2vIU
- www.plus.google.com/115866795316444111986/about?gl=gt&hl=es-419
- www.clinicasantamaria.cl/edu_paciente/quees_tercera_edad.htm
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001241.htm
- www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/obesidad/articulos-relacionados/desviaciones-de-columna-en-adultos-mayores.html
- <http://www.terapia-fisica.com/metodo-pilates.html>
- <http://ejercicios-terapeuticos.blogspot.com/p/ejercicios-de-williams.htm>

ANEXOS

Modelo de Gimnasia Terapéutica Utilizadas en el centro de Adulto mayor Mis Años Dorados de San Miguel Petapa

Formación:

Se les indicaba a los adultos mayores que van a formar un cuadrado, indicándoles que den 5 pasos hacia delante de la primera fila para permitir un mejor espacio entre cada uno.



Material de Gimnasias:

El material que se utilizo para realizar las gimnasias fueron pelotas plásticas, botellas con arena y colchonetas.



PROGRAMA DE GIMNASIA

ESTIRAMIENTO

Objeto: Ejercicios libres

Posición: Decúbito supino

- ✓ Elevación de hombros

- ✓ Flexión de hombros
- ✓ Elevación de hombro con flexión de codo
- ✓ Flexión de cadera con rodilla flexionada
- ✓ Elevación de hombro con flexión de codo
- ✓ Flexión de cadera con rodilla flexionada

CALENTAMIENTO

Objeto: Ejercicios libres

Posición: Decúbito supino

Miembro superior

- ✓ Boxeo der-izq

Miembro inferior

- ✓ Marcha en el mismo lugar

GIMNASIA TERAPÉUTICA

Objeto: tambor

Cabeza y cuello:

- ✓ Flexión y extensión

Hombros:

- ✓ Flexión 90°
- ✓ Elevación 180°
- ✓ Abducción 90°

Respiración

Tronco

- ✓ Flexión lateral
- ✓ Rotación de tronco
- ✓ Extensión de tronco
- ✓ Flexión lateral con inclinación a la derecha hacia extensión lateral con inclinación a la izquierda

Miembro inferior

- ✓ Ambulación en terreno plano
 - ✓ Ambulación en puntillas
 - ✓ Ambulación talones
 - ✓ Ambulación talón, planta y punta
 - ✓ Ambulación lateral
- respiración

FISIOTERAPIA

CENTRO DE ADULTO MAYOR MIS AÑOS DORADOS DE SAN MIGUEL PETAPA

HOJAS DE DATOS PERSONALES

Nombre: _____

Dirección: _____

Edad: _____ Peso: _____

Teléfono: _____

Padece de alguna enfermedad: _____

Padece de alguna discapacidad: _____

Actividad que no puede realizar: _____

Otros: _____

FISIOTERAPIA

CENTRO DE ADULTO MAYOR MIS AÑOS DORADOS DE SAN MIGUEL PETAPA

ASISTENCIA DE GIMNASIA TERAPEUTICA

| | | | | | |
|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|--|
| Fecha: | | Fecha: | | Fecha: | |
| Día: | | Día: | | Día: | |
| Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | |
| Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | |
| Fecha: | | Fecha: | | Fecha: | |
| Día: | | Día: | | Día: | |
| Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | |
| Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | |
| Fecha: | | Fecha: | | Fecha: | |
| Día: | | Día: | | Día: | |
| Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | |
| Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | |
| Fecha: | | Fecha: | | Fecha: | |
| Día: | | Día: | | Día: | |
| Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | |
| Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | |
| Fecha: | | Fecha: | | Fecha: | |
| Día: | | Día: | | Día: | |
| Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | |
| Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | |
| Fecha: | | Fecha: | | Fecha: | |
| Día: | | Día: | | Día: | |
| Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | | Cantidad mujeres: | |
| Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | | Cantidad hombres: | |

FISIOTERAPIA

CENTRO DE ADULTO MAYOR MIS AÑOS DORADOS DE SAN MIGUEL PETAPA
EVALUACIÓN DE COLUMNA VERTEBRAL

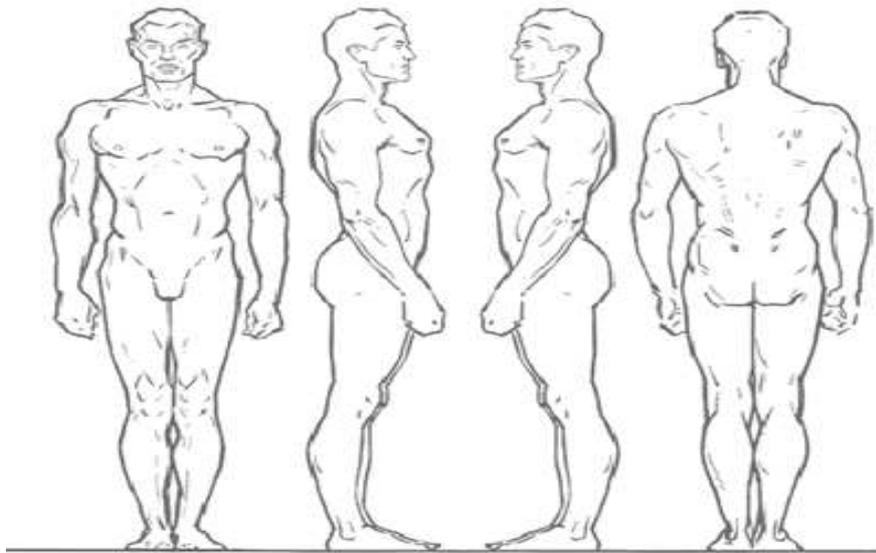
Nombre: _____ Fecha: _____

Edad: _____ Estado Civil: _____ Ocupación: _____

Domicilio: _____

Hx. Clínica: _____

ALINEACION POSTURAL



Observaciones: _____



FISIOTERAPIA

CENTRO DE ADULTO MAYOR MIS AÑOS DORADOS DE SAN MIGUEL PETAPA

HOJA DE CONTROL DE TRATAMIENTO

Nombre: _____

Edad: _____ Diagnostico: _____

Fisioterapeuta: _____

| Fecha | Tratamiento |
|-------|-------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

| Métodos | Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo |
|-----------------------|-------|---------|-------|-------|------|
| Tratamientos | | | | | |
| Empaques | | | | | |
| Masaje Terapéutico | | | | | |
| Ejercicios Pasivos | | | | | |
| Ejercicios Resistidos | | | | | |
| Mecanoterapia | | | | | |
| Ambulación | | | | | |
| Gimnasias | | | | | |

FOTOGRAFIAS DE LAS GIMNASIAS EN EL AREA DE FISIOTERAPIA DEL CENTRO MIS AÑOS DORADOS DE SAN MIGUEL PETAPA

Realizando gimnasia terapéutica, con los beneficiarios del centro Mis años Dorados. Se solicito permiso para tomar fotografías a la Directora del Centro de Mis Años Dorados, para documentar la actividad.



Gimnasia terapéutica con material de apoyo (pelota)



Gimnasias para Espalda Dolorosa

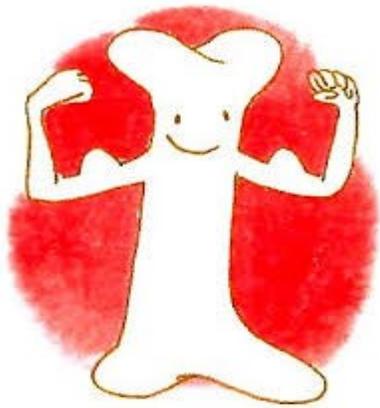


Beneficios

Corazón saludable.



Huesos fuertes.



Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.

Centro de Atención "Mis Años Dorados"



Tratamiento Físico



Por Angela Lizbeth Cruz Marroquín

PROYECTO ETS 2,015

Cuidados de la Columna Vertebral

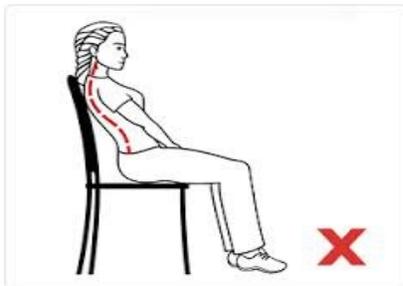
- No cargar cosas pesadas.



- Doblar las rodillas para agacharse.

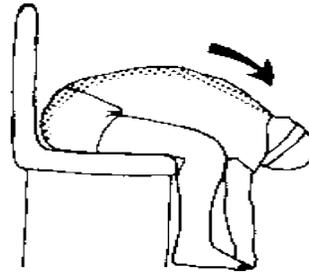


- Mantenerse mucho tiempo en la misma posición.

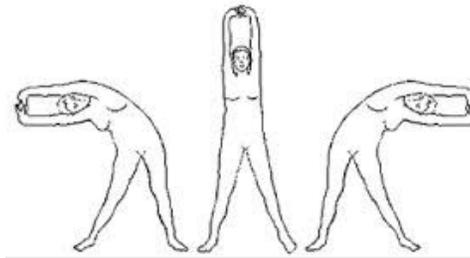


Ejercicios para la Columna Vertebral

- Tocar los pies.



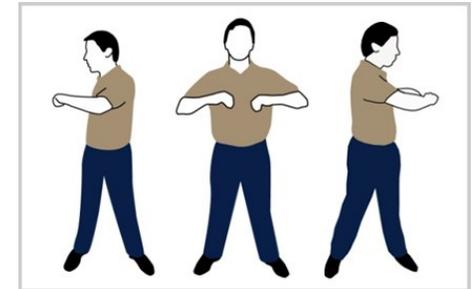
- Inclinación de tronco.



- Extensión de tronco.



- Rotación de tronco.



- Abdominales.

