

RESUMENES

TÍTULO: "VALOR EDUCATIVO Y GENERALIZACION DEL GRUPO "ALAS POR LA VIDA"

Autores:

MSc. Dr. Alexis H. Cantero Ronquillo Email: alexisc@infomed.sld.cu Dr. C. O. N. Mederos Curbelo,¹ MSc. Dr. C. Romero Díaz, Dr. J. C Barrera Ortega,¹ Dr. E.P. Gómez Cabrera,^{II} Dr. J. C. García Sierra,¹ Dra. A.Peralta Jiménez,¹ Dr. R. Bernot Casas,¹ Dr. J. Miñoso Andina¹

Institución: ^IHospital Universitario "Comandante Manuel Fajardo". La Habana, Cuba E ^{II}Instituto Nacional de Oncología y Radiobiología. La Habana, Cuba.

Modalidad: Tema Libre

Resumen

En el tratamiento del cáncer de mama, además de la agresión quirúrgica, en ocasiones mutilante, seguida o precedida por las molestias inherentes a los tratamientos oncoespecíficos, a veces persisten "heridas", que aunque invisibles, no siempre cierran totalmente, y afectan durante mucho tiempo, o toda la vida, a un grupo importante de pacientes y familiares cercanos. El proyecto "Alas por la vida" propone nuevas alternativas en el tratamiento de la mujer con cáncer de mama, que puedan prepararla para una nueva etapa, y vivir con el estatus de enferma crónica, que no refleje invalidez en el desempeño de sus funciones, que alcance la recuperación de su equilibrio biopsicosocial, y, consecuentemente, el disfrute de una adecuada calidad de vida. Mediante intercambios entre sobrevivientes de la enfermedad, familiares y profesionales, charlas científicas, sesiones de preguntas y respuestas, reflexiones de operadas en su lucha contra el cáncer de mama y también de sus esposos, así como con actividades socioculturales, etc., se han logrado resultados muy positivos por este grupo, lo que se refleja en encuestas realizadas a tal efecto. El Grupo de Apoyo a Pacientes Mastectomizadas "Alas por la vida", ha resultado ser un instrumento muy útil para elevar la autoestima y mejorar la calidad de vida de las sobrevivientes, que a la vez ha fortalecido y humanizado nuestra lucha contra el cáncer de mama, y se han aglutinando crecientemente más seguidores en esta noble causa, por lo que recomendamos se organicen proyectos similares en todas las provincias del país.

Palabras clave: Cáncer de mama, grupo de apoyo, mastectomías, biopsicosocial y tratamientos oncoespecíficos

TITULO: EL EJERCICIO FÍSICO Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR.

AUTORES:

MSc A .Cruz Carrera. Profesor Auxiliar .Licenciado en Educación, especialista en Física, Astronomía, Biomecánica y Metrología Depòrtiva.Master en Ciencias de la Educación. Universidad Ciencias Medicas Sancti Spiritus adolfo@ucm.ssp.sld.cu

MSc M. E. Cruz Valdez .Profesor Auxiliar, licenciada en Educación, especialista en Español y Literatura .Master en Ciencias de le Educación.

Capitán, Lic D. Cruz Cruz Profesor Instructor. Licenciada en Educación , especialista en Economía.

MSc. Justo Veliz Mojena. Profesor asistente. Licenciado en Cultura Física.

MSc Maida Rodríguez Carmona .Profesora Auxiliar. Licenciada en Bioanálisis Clínico.

Dr.Raúl Trilles Chirino. Profesor Instructor .Especialista de Primer Grado en MGI y Psiquiatría.

Modalidad: Tema libre

RESUMEN

El vertiginoso desarrollo alcanzado por la humanidad en algunos países del mundo contemporáneo y en especial Cuba, su capital humano ha aumentado su esperanza de vida ,por lo que existe un crecimiento de su población con un promedio de vida 77,5 años los hombres y 80 años las mujeres, por lo que el adulto mayor tiene que estar preparado cada día mas ,la actividad física acompañada con otras formas de la calidad de vida son retos necesarios para mantener en forma optima este grupo atareó , el siguiente trabajo le ofrece los beneficios de esta actividad en dependencia de las diferentes patológicas presentadas por los adultos; lo cual requiere una preparación educativa para enfrentar las necesidades, las cuales deben ser dirigidas por profesionales de la salud y la cultura física ,los ejercicios se aplicaron en el área del adulto mayor del consultorio medico ,los cuales impacto en la muestra de estudio.

Palabras Claves: adulto mayor, calidad de vida, factores de riesgo, ejercicio físico, estiramiento.

Título: Riesgo Cardiovascular Global en un barrio del Municipio Cárdenas. Estado Táchira. Venezuela.

AUTOR:

Dr. Agustín Paramo Rodríguez. Especialista de 1^{er} y 2^{do} Grado en Medicina General Integral. Máster en Longevidad Satisfactoria. Profesor Asistente.

Resumen

Introducción: La enfermedad cardíaca coronaria y sus complicaciones tromboticas constituyen la mayor causa de mortalidad y morbilidad en las sociedades desarrolladas. El riesgo cardiovascular global es la probabilidad que tiene un individuo de contraer una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años, basado en el número de factores de riesgo presentes en el mismo individuo o teniendo en cuenta la magnitud de cada uno de ellos.

Nos propusimos determinar el comportamiento del riesgo cardiovascular global en personas mayores de 60 años de edad pertenecientes a la población del barrio Monseñor Briceño del municipio Cárdenas, Estado Táchira, Venezuela.

Material y Método: Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal. El universo de estudio lo constituyeron 152 personas. Se siguieron los criterios de las tablas de predicción del riesgo cardiovascular global de la OMS. Las variables descriptivas se expresaron en porcentajes.

Resultados: Los resultados obtenidos mostraron del total de personas estudiadas el 65.79 % fueron del sexo femenino, predominando las personas de 70 a 74 años con un 28.29 %. Un 58.55 % de las personas presentaron hipertensión arterial. El 47.8 % de las personas presentaron riesgo moderado; el 11 % presentaron riesgo muy alto. El sexo masculino presento mayor riesgo de padecer eventos cardiovasculares con un mayor porcentaje de casos con riesgo moderado y muy alto.

Conclusiones: Se encontró predominio del riesgo moderado y el sexo masculino presento mayor riesgo. El diagnóstico a nivel de la Atención Primaria de Salud es deficiente.

Palabras Clave: Riesgo Cardiovascular Global, Riesgo Cardiovascular, Factores de riesgo cardiovascular.

Título: Estrategia de intervención para factores de riesgo cardiovascular en tres casas de abuelos. Municipio Boyeros.

Autor:

Dr. Agustín Paramio Rodríguez. Especialista de 1^{er} y 2^{do} Grado en Medicina General Integral. Máster en Longevidad Satisfactoria. Profesor Asistente.

Resumen

En Cuba las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte. La enfermedad cardíaca coronaria y sus complicaciones trombóticas constituyen la mayor causa de mortalidad y morbilidad. La hipertensión arterial constituye uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, cuya alta prevalencia y la posibilidad de ser modificada mediante la intervención terapéutica integral, la convierte en un problema de gran interés sanitario y socioeconómico. Junto a la hiperlipemia, el tabaquismo, la obesidad y el sedentarismo constituyen los principales factores de riesgo modificables contribuyentes a la enfermedad cardiovascular. No conocemos con exactitud cómo se comportan los factores de riesgo cardiovasculares en la población objeto de estudio. Parece entonces apropiado obtener datos al respecto que permitan proponer acciones específicas que los modifiquen en beneficio de esta población. Nos proponemos realizar un estudio de cohortes en tres casas de abuelos y valorar el impacto de una estrategia de intervención comunitaria diseñada a partir de la determinación del riesgo cardiovascular en pacientes mayores de 60 años. Realizarla de forma diferenciada para modificar los estilos de vida, con un enfoque bio-psico-social que considere los conceptos derivados de la Teoría del Aprendizaje Social, para obtener la cesación del desarrollo de factores de riesgo conductuales y biológicos para la salud, promoviendo la adopción de estilos de vida saludables, mejorando así la calidad de vida de la población.

Palabras Clave: Riesgo Cardiovascular Global, Riesgo Cardiovascular, Factores de riesgo cardiovascular.

Título: La Gimnasia Terapéutica aplicada al Tratamiento de Niños Tímidos.

Autor: Ms.C Arnaldo Rivero Gómez.

Email: argomez@inder.cu

Institución: Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

Ciudad: La Habana.

País: Cuba.

Modalidad Tema libre.

Resumen:

Con frecuencia, en la escuela primaria y en edades muy tempranas encontramos niños con síntomas característicos de la timidez, los que de no tratarse a tiempo pueden permanecer durante toda la vida de la persona trayendo consigo inseguridad e infelicidad y provocando en muchos casos irregularidades psicológicas y sociales, e incluso trastornos de la personalidad. Según la clasificación internacional, la timidez es tipificada como un trastorno de conducta que se caracteriza por dificultades en el establecimiento de relaciones interpersonales con tendencia al retraimiento, pero sólo ante personas con las que el niño no está familiarizado, mostrando inhibición, tratando de rehuirlas y buscando refugio en figuras familiares. Por lo general, en el niño tímido existe un excesivo respeto por la autoridad y un apego intenso a una o más personas de su intimidad. Este trastorno de conducta debe atenderse desde la aparición de los primeros síntomas, lo que significa que mientras más rápido se comience a tratar mejores serán los resultados.

En este importante tema nos referimos a una investigación realizada para lograr resultados alentadores en el tratamiento de la timidez en escolares, la cuál consistió en demostrar la eficacia de la combinación de diversas actividades y técnicas.

El programa concebido, fue aplicado a un grupo de 40 alumnos de ambos sexos, comprendidos dentro de las edades de 6 a 8 años, de tres Escuelas Primarias, de La Habana, en el término de 3 meses, haciéndose cortes evaluativos, en los que se analizaron los resultados obtenidos en los tests psicométricos, las pruebas físicas realizadas así como entrevistas y encuestas a los padres, para conocer la valoración de los mismos.

TÍTULO: EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN ADULTOS HIPERTENSOS.

Autores:

Dr. E Carrazana Garcés, Dra. L G Cisneros Sánchez, Dr. O Berovides Padilla.

- 1- Dr. Edionys Carrazana Garcés, Instituto de Medicina del Deporte: Calle 10 e/. 100 y Perla, Rpto. Embil, Boyeros. La Habana, Cuba. e-mail: ecarrazana@infomed.sld.cu
- 2- Dra. Liliam Gretel Cisneros Sánchez, Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular: Calle 17 e/. Paseo y A, Vedado, Plaza de la Revolución, La Habana, Cuba. e-mail: lcisneros@grannet.grm.sld.cu
- 3- Dr. Orlando Berovides Padilla, Instituto de Medicina del Deporte: Calle 10 e/. 100 y Perla, Reparto Embil, Boyeros. La Habana, Cuba. e-mail: orvero@infomed.sld.cu

Temática: Intervención del Ejercicio Físico en la Promoción de Salud, la calidad de vida y una longevidad satisfactoria.

MODALIDAD: Tema Libre

RESUMEN

Objetivo: Determinar el efecto de un plan de ejercicios físicos sobre la hipertensión arterial (HTA) y otros factores de riesgos asociados a dicha enfermedad en adultos hipertensos de un área de salud.

Método: Se realizó un estudio prospectivo en 36 pacientes hipertensos adultos mayores del área de salud del consultorio médico de la familia número 1 del policlínico “René Bedia Morales” en Santiago de las Vegas entre enero de 2012 y mayo de 2013, a los cuales se les aplicó un esquema de ejercicios físicos terapéuticos aparejado a su normal tratamiento medicamentos. A partir de ahí se realizó a un chequeo cada tres meses sobre los valores de tensión arterial (TA), frecuencia cardiaca (FC) y otros factores de riesgos que pudieran estar asociados a la HTA para determinar la influencia del ejercicio físico.

Resultados: El plan de ejercicio físico influyó de forma significativa en la reducción de las cifras de TA ($p= 0,00$), en el descenso de la FC basal ($p= 0,00$) y

en la mejoría de parámetros endocrinometabólicos como la glucemia (0,00) y el índice de masa corporal (IMC) (0,00). No se encontraron disminuciones significativas en las cifras de colesterol (0,08) y triglicéridos (0,07).

Conclusiones: El ejercicio físico en los pacientes hipertensos contribuyó de manera directa en el control de las cifras de TA y de manera indirecta mediante una influencia positiva en el control de otros factores de riesgo que se asocian a la HTA, como la alteración de la glucosa y la obesidad.

Palabras claves: ejercicio físico, hipertensión arterial, adulto mayor.

Título: Impactos del proyecto Cuba GSA a favor de un ambiente saludable y sostenible en el deporte Cubano

Autores:

MSc. Fernando Emilio Valladares Fuente

MSc. Lourdes González Núñez

Teléfono: 48781375 (Hogar)

48 752824 (trabajo)

Institución: Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza"

Correo: alyagna@princesa.pri.sld.cu

idio_fernandoe@fcf.vega.inf.cu

Resumen

En este trabajo se muestran los principales resultados del proyecto Cuba GSA como seguimiento de la estrategia de educación ambiental que fue establecida desde el año 2006. Esta estrategia se ha consolidado desde los referentes teóricos que se adoptan de la Agenda 21 del Comité Olímpico Internacional, La Estrategia Nacional de Medio ambiente, la ley 81, La Estrategia de Medio ambiente del Instituto Nacional de Educación Física y Recreación (INDER), la Estrategia Provincial de Medio ambiente (Pinar del Río) y la Estrategia de Medio

ambiente de la Facultad de Cultura Física (FCF) de Pinar del Río. También se tienen en cuenta los fundamentos teóricos prácticos de la formación ético social desde la Educación Ambiental Popular, participativa, incluyente y transformadora. Dentro de los logros alcanzados se encuentran la realización de cursos-talleres sobre educación ambiental en la Dirección Municipal del INDER en Pinar del Río, la asesoría y preparación de los estudiantes en años terminales de la carrera en función de realizar trabajos de diploma sobre temas ambientales en la Cultura Física, la preparación del claustro de la FCF con vistas a desarrollar una educación ambiental en las disciplinas de la carrera como contribución a la estrategia curricular de Medio ambiente, el fortalecimiento de la cátedra de Medio ambiente y Deportes donde todos sus miembros trazan planes y acciones para resolver problemas ambientales relacionados con el sector. Estas y otras acciones a nivel local, nacional e internacional caracterizan la labor de los miembros del proyecto Cuba GSA hasta la fecha.

Palabras Claves: Cuba GSA - Educación ambiental - Cultura Física

TITULO: “ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN EN EL ADULTO MAYOR”

AUTOR

Dr. Jorge L. Rojas Martínez. Especialista en Medicina del deporte. Profesor Asistente.

MODALIDAD: Tema Libre

RESUMEN

Se realizó un estudio prospectivo, de corte transversal, en 87 personas, de ambos sexos (16 masc.)(71fem.), comprendidos en un rango etáreo entre 71 y 83 años (promedio = 78), que participan de forma regular en el programa de Educación Física que se aplica en los Círculos de Abuelos, en los Municipios Marianao y La Lisa, Provincia La Habana, Cuba, con el objetivo de determinar si existen cambios y/o modificaciones, tanto morfo-funcionales, como en la esfera psicológica, con relación a su desenvolvimiento en su entorno socio-familiar. Los resultados informan que el 72% de los integrantes de la muestra mostró mejoría con relación a su comportamiento social y familiar, y el 51% mostró mejoría en los parámetros clínicos estudiados. La asistencia sistemática a las actividades programadas, mostró ser un factor altamente influyente en los resultados mostrados, los cuales se expresan en tablas y gráficos.

TITULO: MANEJO DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES EN EL ARTE Y TEATRO MEDIANTE LA ACTIVIDAD FISICA”

Autor:

L.T. José Toivo Ochoa Díaz.

Actor, Director, Productor y Docente Teatral y Miembro del Registro Nacional de Actores en México..

joseeduardo502@gmail.com y toichi_boy502@hotmail.com

Modalidad: Tema Libre

RESUMEN

Con el objetivo y la visión de romper con los paradigmas establecidos por la comunidad teatral en el estado de Michoacán, México, que refieren a una vida pasiva y bohemia, donde un actor no se debe preocupar por su salud ni físico, me he dado a la tarea de crear un régimen disciplinario que transforma la actividad física y el deporte en un medio de expresión corporal que nos lleva al descubrimiento de nuevas formas de conocer nuestra mayor herramienta, el cuerpo. De este modo en un trabajo conjunto con un grupo de mis alumnos nos dimos a la tarea de poner en alerta a este nuevo suceso de enajenación a través de las redes sociales que nos derivan a una vida pasiva y sin un contenido productivo, y que mejor forma que haciéndolo en el teatro, a través de actividades sociales en donde el niño, adolescente, adulto, personas de la tercera edad y personas con discapacidad, se ven desarrolladas descubriendo aptitudes y talentos que no se conocían. Para llevar a cabo este objetivo me base en la metodología del maestro Jacques Lecoq a través de un cuerpo poético y el uso del espacio, después utilice literatura universal aplicada al método de Stanislavski y el hombre y su creación, trabajando con ejercicios de improvisación y calentamiento físico corporal para una calistenia propia dentro de la etapa de vida y respectivas necesidades. Dando como resultado un mejor acondicionamiento físico gracias a la capacidad de moverse en escena a través de un montaje final teatral. Este proyecto nos dará la sustentabilidad para incorporar al medio teatral , a niños y personas adultas con discapacidad motora y mental a través de la Actividad Física, mejorando así su calidad de vida

Palabras claves: actividad física en niños con necesidades educativas especiales; incorporación a la actividad social mediante la actividad física, mejoramiento de la calidad de vida, actividad física en personas de la tercera edad, actividad física y calidad de vida

TITULO: REHABILITACIÓN CARDÍACA: LA PUERTA DE ENTRADA A UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Autor:

DrC. José V. Subiela. Dirección Médica IND. Profesor Universidad Central de Venezuela.

Modalidad: Conferencia Temática

RESUMEN

Se ha avanzado significativamente en el estudio de los cambios morfológicos y funcionales que se producen en los sujetos sanos por efecto del ejercicio físico practicado con regularidad. Pero en condiciones de enfermedad, como es el caso de sujetos que han sufrido un infarto del miocardio, se conocen menos los mecanismos de los cambios que presentan estos pacientes. Con el objeto de profundizar un poco más en estos aspectos, se llevó a cabo un trabajo de investigación en pacientes ingresados en el Hospital Clínico Universitario de la Universidad Central de Venezuela (HCU). El presente estudio se realizó con 26 pacientes con infarto del miocardio y 11 controles sanos. Los pacientes se incorporaron al programa de rehabilitación cardíaca en la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del HCU de Caracas. Antes y después de RC se realizaron mediciones antropométricas, hemodinámicas, histoquímicas, bioquímicas, incluyendo óxido nítrico y algunos factores inflamatorios en el músculo periférico. Se encontró incremento en la carga de trabajo ($116,2 \pm 14,86$ vs $139,6 \pm 17,23$ W, $p < 0.000000$); el consumo de oxígeno máximo ($21,2 \pm 1,37$ vs $25,7 \pm 2,53$ mL/kg/min, $p < 0.000000$); la ventilación pulmonar máxima ($59,8 \pm 7,51$ vs $73,8 \pm 11,58$ L/min, $p < 0.000000$); el umbral anaeróbico ($53,8\% \pm 3,52\%$ vs $60,2\% \pm 3,26\%$ del VO_2 máximo, $p < 0.000000$), lactatemia máxima ($8,1 \pm 1,38$ vs $9,3 \pm 1,50$ mmol/L, $p < 0.000$), fracción de eyección ($48,82 \pm 4,96$ a $49,82 \pm 4,08\%$, $p = 0,008$) e índice oxígeno/pulso ($11,7 \pm 1,55$ vs $14,0 \pm 1,85$ mL/latido, $p < 0.000$). Se observó aumento en el área de las fibras musculares y en el número de capilares por fibra muscular. Además un incremento en los niveles musculares de nitratos $18,58 \pm 3,04$ vs $20,71 \pm 2,0$ ng/mg ($p < 0.001$) después de RC. La actividad enzimática aeróbica se incrementó en los pacientes con mayor aumento en el consumo de oxígeno. Se observó una relación negativa entre el IMC, el porcentaje de grasa, la circunferencia de cintura y de cadera con las enzimas sintasas de óxido nítrico, los nitritos y los nitratos después de la RC. Los factores inflamatorios fueron mayores en los pacientes. En conclusión, los beneficios obtenidos con RC se relacionan con el aumento de la producción de óxido nítrico y el efecto antiinflamatorio del factor de crecimiento transformante beta.

Título: Estrategia de Intervención dirigida a mujeres embarazadas para disminuir el bajo peso al nacer

Autores:

Juana Mirtha Videaux Bailly

Anisley Leyva Pérez

Liumila Vilató Frómeta

Iliana Pérez Neriño

Resumen.

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, que parte de la utilización racional de métodos cuantitativos y cualitativos con el objetivo de identificar la relación existente entre los factores psicosociales y el riesgo de bajo peso al nacer en las gestantes ingresadas en el hogar materno perteneciente al policlínico 4 de Abril del municipio Guantánamo provincia Guantánamo en el 2014. Se utilizaron las técnicas revisión bibliográfica, entrevista a profundidad a las gestantes, grupo focal, guía para evaluar estilo de vida y la observación. El análisis de los resultados obtenido nos permitió concluir que existe una estrecha relación entre el estilo de vida, la personalidad y las creencias de salud como factores psicosociales asociado al riesgo de bajo peso al nacer. Además nos percatamos que los factores comportamentales se relacionan con los principales riesgos biológicos que poseen estas gestantes.

TITULO: FOMENTANDO LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL MEDIO RURAL

Autores:

L. Zavala*, M. Salazar, S. González*****

* Maestra Coordinadora del Centro de Apoyo Pedagógico Didáctico para Escuelas

Rurales de Durazno –Consejo de Educación Inicial y Primaria (CEIP).

** Prof. educación física Director Coordinador Regional de Ed. Física-CEIP.

*** Dra. Deportóloga Prof. Asistente de Cátedra de Medicina del Deporte-UdelaR.

Instituciones:

Consejo de educación inicial y Primaria (CEIP)- Inspección Departamental de Durazno.

Cátedra de Medicina del Ejercicio y Deporte-Universidad de la República.(UdelaR)

País: Uruguay

Resumen:

Introducción: Educación Física puede considerarse como aquella disciplina del currículo educativo que utiliza el cuerpo y el movimiento para alcanzar el desarrollo integral del individuo (desarrollo físico, psíquico, social y afectivo, acompañado de una mejora de la salud). Mediante la misma se tiende a educar para: la práctica sistemática de actividades físicas-deportivas-expresivas, el desarrollo de conocimientos, valores, así como la capacidad de reflexión desde lo corporal, el uso activo y creativo del tiempo libre y la convivencia.

En Uruguay, desde la creación de la Ley Nacional de Educación Física, en la que se afirma la obligatoriedad de la misma en todas las escuelas, ésta se ha contemplado a nivel urbano pero no en el área rural, percibiéndose carencias en recursos en la misma.

Objetivo General: Brindar herramientas para que el maestro pueda abordar la educación física desde lo programático y promover la actividad física en el área rural.

Metodología: Esta propuesta se desarrolla en 18 escuelas rurales del departamento de Durazno, Uruguay; la población destinataria son 19 Maestros, 153 Niños y sus familias. Se ejecuta en 5 etapas, una instancia con maestros, 3 talleres teórico-prácticos en cada escuela, y/o agrupamiento de escuelas, y un campamento educativo de integración y evaluación.

Resultados Esperados: 19 maestras capacitadas en educación física y actividad física y salud. Incorporación de educación física en la currícula educativa de las escuelas rurales abordadas. Conocer niveles de actividad física, sobrepeso y obesidad en la población involucrada. Incremento de minutos destinados a actividad física en población destinataria.

Palabras Claves: Promoción, Salud, Educación Física, Escuelas.

TITULO. LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU EVALUACIÓN EN EL ADULTO MAYOR PRACTICANTE SISTEMÁTICO

Autor.

Leidys Escalante Candeaux

RESUMEN

La población cubana alcanza en la actualidad una esperanza de vida al nacer de 78,45 años; de cada cinco habitantes, uno tiene 60 años o más, por lo que la lucha por una vejez sana dentro de una sociedad feliz, adquiere especial connotación. A pesar que el Programa del Adulto Mayor en Cuba está priorizado y en él se indica el trabajo con todas las capacidades físicas, en la actualidad solo se tiene en cuenta la evaluación de la capacidad física resistencia, en tal sentido se dejan de evaluar otras capacidades implicadas dentro de las acciones motrices que potencian la independencia funcional de estas personas.

En correspondencia con lo expresado, se manifiesta la contradicción existente entre la carencia de un instrumento que permita la evaluación de la condición física en adultos mayores practicantes sistemáticos y el interés por incrementar la calidad de vida del adulto mayor; a partir de un mejoramiento de su estado funcional.

No es posible mejorar la independencia funcional de los adultos mayores, ni el trabajo de los profesores que los atienden, si se desconocen las diferencias individuales y grupales. Esta investigación responde a necesidades e intereses de su principal usuario, el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER). Con sus resultados, los profesionales que atienden el Programa del Adulto Mayor en el contexto comunitario, se benefician con herramientas útiles: la batería de pruebas, su procedimiento metodológico de aplicación y el control de los datos, al tiempo que se mejoran las indicaciones metodológicas en el programa y obtienen las normas de evaluación en correspondencia al sexo, grupo de edad y enfermedad crónica no transmisible en la población estudiada.

Con los resultados de la evaluación, los docentes lograrán una mejor planificación de su trabajo y los adultos mayores practicantes sistemáticos podrán ser atendidos de forma diferenciada, con lo que desarrollarán su autonomía y funcionalidad, en aras de alcanzar una mejor salud y un estado de completo bienestar físico, mental y social.

TÍTULO: ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESCOLARES DIABÉTICOS TEORICAMENTE FUNDAMENTADA.

Autor:

Dr. C. Luis René Quetglas González. Doctor en Ciencias de la Cultura Física;
Profesor Titular de la UCCFD en su Facultad de Pinar del Río.

e-mail: lrquetglas@pnr.uccfd.cu

Modalidad: Tema libre.

RESUMEN

El tratamiento medicamentoso en las enfermedades crónicas no transmisibles puede complementarse y hasta sustituirse por la actividad física debidamente dosificada según las características del paciente. Considerando el incremento de la Diabetes en nuestro país, en particular en niños y jóvenes, y las nuevas tendencias sobre la inserción de los escolares diabéticos en la clase de Educación Física de sus centros educativos, se realiza esta investigación con el propósito de determinar los fundamentos teóricos que sustentan la planificación de las actividades físicas en esta población. Estableciéndose valoraciones a partir de los Principios de la Educación Física General, de la Etiología de la Diabetes y de la Teoría de Diseño Curricular que permitieron acceder a la contradicción fundamental del proceso de educación física para estos pacientes; la que se establece entre los beneficios y riesgos en respuesta del organismo del sujeto que está sometido a este proceso que tiene dos funciones: educativa y terapéutica, y de la cual derivan sus relaciones fundamentales. Teniendo en cuenta además el par, características del paciente – esfuerzo físico, quedan instauradas las relaciones que determinan la estructura y dinámica del proceso de educación física, para asegurar tanto el desarrollo de las potencialidades físicas como el control metabólico, lo que permitirá mejorar la calidad de vida de los escolares que padecen esta enfermedad que constituye un flagelo para la salud en la actualidad.

TÍTULO: INCIDENCIA DE LESIONES EN MUCOSA ORAL POR USO DE PRÓTESIS ESTOMATOLÓGICA EN EXATLETAS DE LA HABANA.

Autoras:

Dra. O Borrego Ayes, Lic. N Chaviano Suárez,

1- Dra. Odalys Borrego Ayes, Especialista de I grado en Prótesis Estomatológica: Instituto de Medicina del Deporte: Calle 10 e/. 100 y Perla, Rpto. Embil, Boyeros. La Habana, Cuba. e-mail: oayes@infomed.sld.cu

2- Lic. Nayamir Chaviano Suárez, Licenciada en Prótesis Estomatológica. Instituto de Medicina del Deporte: Calle 10 e/. 100 y Perla, Rpto. Embil, Boyeros. La Habana, Cuba. e-mail: njulian@infomed.sld.cu

Modalidad: Poster.

Resumen

La atención al adulto mayor es una prioridad y un reto para el sistema de salud cubano, por ello el Instituto de Medicina Deportiva brinda atención especializada a los atletas retirados y glorias del deporte de todo el país, dentro de esta se encuentra el servicio de estomatología. Con el objetivo de determinar la incidencia de las lesiones que afectan la mucosa oral de los portadores de prótesis estomatológica ,se realizó un estudio descriptivo longitudinal a 512 ex atletas de 60 años y más que acudieron a la consulta de prótesis estomatológica del IMD de La Habana ,durante los meses de enero del 2014 a enero del 2015 . Se les confeccionó su historia clínica ,de las que se tomaron ,con previo consentimiento de los pacientes para ser estudiados ,las variables en estudio : sexo ,edades ,incidencia de lesiones en la mucosa oral ,tiempo de uso , ajuste e higiene de la prótesis .Estas fueron analizadas y se procesaron utilizando el porcentaje como medida resumen .Se determinó que más de la mitad de los examinados (70,51%)presentaban algún tipo de lesión en la mucosa oral ,la zona más afectada fue el paladar y los rebordes alveolares .El sexo más afectado fue el masculino y el grupo de 60 a 69 años .La lesión más frecuente fue la estomatitis subprótesis específicamente en los pacientes con más de 21 años de uso de la prótesis y en las que se encontraron desajustadas o no estaban bien adaptadas a la mucosa base .

Palabras claves: adulto mayor, prótesis estomatológica, deporte, lesiones de la mucosa oral.

TÍTULO: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PROMOCIÓN DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Autor:

S. González Azziz

Dra. Deportóloga Prof. Asistente de Cátedra de Medicina del Deporte-UdelaR.

País: Uruguay

Resumen:

La promoción de la salud tiene la finalidad de crear y mantener ambientes sanos y promotores de la salud, garantizando factores de protección a nivel político y comunitario, educando sobre habilidades para la vida y desarrollando estilos y condiciones de vida saludables. Entender que los hábitos de vida y el lugar donde vivimos son los mayores determinantes de la salud, es fundamental para destinar esfuerzos que tiendan a mantener y mejorar la misma, la calidad de vida de las personas, asegurar una longevidad satisfactoria y disminuir los costos en salud pública. Así como la inactividad Física es uno de los factores de riesgo más importantes en la determinación de la morbilidad por enfermedades crónicas no transmisibles, la Actividad Física es uno de los factores protectores más importantes de nuestra salud. Produce efectos en todo el organismo, brindando protección a nivel físico, psicológico y social. Es así que es uno de los pocos determinantes que actúa en todas las dimensiones del concepto holístico de la salud, entendida ésta, como el estado de completo bienestar, físico psicológico y social. Mediante la exposición se busca que el público conozca cómo y dónde hacer promoción de salud, comprenda la importancia de la actividad física en la misma, destacando poblaciones y entornos fundamentales donde promoverla. Se espera que los asistentes tomen conciencia sobre el impacto que tiene la inactividad física en la carga de morbi-mortalidad y los costos en salud y se motiven para generar propuestas que implementen la actividad física en la comunidad.

Palabras Claves: Promoción, Salud, Actividad Física, Comunidad.

TÍTULO: PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁMBITO ESCOLAR UNA ESTRATEGIA PARA PREVENIR ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

Autor:

S. González

Dra. Deportóloga Prof. Asistente de Cátedra de Medicina del Deporte-UdelaR.

Institución: Cátedra de Medicina del Ejercicio y Deporte-Universidad de la República (UdelaR)

País: Uruguay

Resumen:

Las enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) o socialmente trasmisibles como la hipertensión, la diabetes, los accidentes cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, representan alrededor del 60% de las causas de muerte en el mundo y el 70% de muertes en Uruguay. El presupuesto invertido en la atención de dichas enfermedades es extremadamente alto. Es entonces, tanto desde el punto de vista del derecho de las personas a tener una buena calidad de vida, como desde la distribución de los presupuestos invertidos en salud, absolutamente imperioso profundizar en políticas públicas que conlleven acciones de promoción de la salud. En este sentido la Escuela y la estrategia de Escuelas Promotoras de Salud (EPS), es un dispositivo privilegiado para generar adquisición de hábitos saludables en la comunidad escolar (maestros, alumnos, familia). Promover la salud en la escuela desde la actividad física y el deporte se inscribe dentro un enfoque de educación para la salud, la cual tendrá como propósito la creación y el mantenimiento de estilos de vida que promuevan la salud y prevengan enfermedades.

Un niño sedentario tiene una alta chance de ser un adolescente y un adulto sedentario, con el riesgo enorme que esto implica para la salud. La actividad física regular y planificada aporta beneficios psicológicos, físicos y sociales. Para lograr estos cometidos se debe de asegurar que la actividad física sea una experiencia agradable y satisfactoria para el niño logrando a través del disfrute, que el ejercicio físico y el buen uso del tiempo libre perdure toda la vida.

Palabras Claves: Escuela, Enfermedades Crónicas, Actividad Física, Sedentarismo.

TÍTULO: LA IMPORTANCIA DE LA INTENSIDAD EN LA PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

AUTOR:

Dr. Vicente Javier Clemente Suárez

Departamento de Ciencias del Deporte.

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Universidad Europea de Madrid

RESUMEN

Tradicionalmente la prescripción de actividad física para la salud ha estado focalizada en trabajos continuos de baja intensidad. Estos trabajos han sido criticados por su falta de especificidad a la hora de conseguir adaptaciones, marcando intensidades mayores para alcanzar los objetivos propuestos. Actualmente nuevos modelos y metodologías de entrenamiento están poniendo de manifiesto la relevancia y efectividad de programas basados en alta intensidad, con los que se consiguen mayores adaptaciones a nivel fisiológico como el aumento del receptor gamma activado por proliferador de peroxisomas (PGC-1 α). Las principales adaptaciones evaluadas con este tipo de entrenamientos en comparación con el entrenamiento tradicional son el aumento de la actividad de enzimas oxidativas de ácidos grasos en el musculo, aumento de la capacidad buffering, aumento del contenido de proteína transportadora de glucosa tipo 4 (GLUT4), aumento de la actividad de transporte de glucosa en el musculo esquelético, aumento de la citrato sintasa, aumento del VO₂max, y velocidad de umbral láctico. Además, los entrenamientos interválicos de alta intensidad, basados en este principio de intensidad se han mostrado como una metodología segura y efectiva no solamente en el alto rendimiento, sino también en sujetos con diversas patologías como la diabetes, obesidad, hipertensión o cardiopatías. La evidencia empírica actual esta focalizando la atención de las nuevas metodologías de entrenamiento hacia un aumento de la intensidad en la prescripción de actividad física, siendo los entrenamientos de intermitentes de alta intensidad una herramienta fiable, validada y efectiva.

Título: Hipercolesterolemia como factor de riesgo coronario. Su relación con el ejercicio en una población anciana

Autor(es):

Victor Hugo González Acevedo*, Sofía León Pérez**, Orlando Berovides Padilla***.

*Esp. I grado MGI, Esp I grado Medicina del Deporte, responsable de Lab. Neurofisiología del IMD.

ave: 57#9003 apto: 1e/90 y 92, Pogolotti, Marianao, La Habana Cuba.

e-mail: victor.acevedo@infomed.sld.cu; victorh@imd.inder.cu

**Dra. C. Pedagógicas, Esp. Biomedicina de CEPROMEDE La Habana.

e-mail:

***Esp. II grado Cardiología, Ms. C. Control Médico, responsable de Lab. Cardiovascular del IMD.

e-mail:

Modalidad: Tema libre.

Resumen:

Se trata de una investigación, donde se desarrolló un estudio de diseño pre experimental, con pre test y post test, de carácter prospectivo y longitudinal de panel, con registro en dos momentos (pre y post test) a una misma muestra.

La muestra estudiada es de 60 personas mayores de 65 años con una hipercolesterolemia diagnosticada por su área de salud. A dicha muestra se le realizó pruebas (lipidograma y antropométricas) en dos momentos justo antes de someterse a un programa diseñado de ejercicios físicos aeróbicos, y después de 6 meses del referido programa.

El total de ancianos de ambos sexos se incorporaron a realizar el programa de ejercicios divididos en dos grupos y guiados por dos profesores de educación física del área de salud pertenecientes al policlínico de Mantilla.

Para su estudio además la muestra se dividió en varios grupos de edades y por sexo, encontrándose para todos ellos que después de someterse al programa de

ejercicios existía una mejoría de los diferentes valores con que llegaban al principio de la práctica sistemática de ejercicios.

La primera parte del trabajo se enfoca en el desarrollo del programa de ejercicios tanto a explicar la frecuencia, intensidad y progresión de las cargas de entrenamiento, teniendo siempre presente el grupo etáreo del que se trata.

Entre los principales parámetros que se tienen en cuenta a la hora de comparar los resultados en los dos momentos en que se realizan las pruebas, están: peso, IMC, %de grasa, colesterol total, triglicéridos, Lipoproteínas.

En cuanto a las conclusiones a que arribamos con el referido estudio se demuestra nuevamente la importancia del ejercicio físico para la salud y sobre todo para mejorar los principales factores de riesgos de la cardiopatía isquémica y fundamentalmente en este caso de la hipercolesterolemia. Donde queda demostrado que con solo el efecto de la práctica sistemática de ejercicios físicos se puede hacer disminuir los valores anormales y perjudiciales del colesterol en sangre, con su efecto beneficioso sobre la circulación periférica y coronarias.

Entre las principales recomendaciones que se quiere con este trabajo es que se aplique un estudio similar a la posible población en riesgo sea de cualquier edad.

Palabras claves: colesterol bueno, colesterol malo, ejercicios físicos sistemáticos.

Título. “Control biomédico en las practicantes de actividad física y salud en el CEPROMEDE VC”

Autores:

MSc. Zoe Zaida Cogle Vizcaíno.

Lic. Iris González Acevedo.

Téc. Osmaida Ruiseco Quezada.

Téc. Melba Álvarez García

Centro Provincial de Medicina del Deporte

Villa Clara

Resumen

Se estudiaron un total de 10 practicantes de gimnasia aeróbica musical del CPMD - VC., sexo femenino con promedio de edad de 45 años, aplicándoseles una encuesta con la finalidad de saber por qué practicaban ejercicios físicos, y el 100% respondió bajar de peso, refiriendo además que a pesar de realizarlos no adelgazaban y se dio la tarea de investigar cual era la causa del mismo proponiendo como objetivo ¿Cuál sería la principal fuente energética que utilizaban durante sus ejercicios? Se aplicó estudio de lactato tomado al quinto minuto de recuperación una vez de haber culminado una hora de actividad, unido al estudio de la composición corporal, la frecuencia cardiaca (reposo, final de trabajo, del quinto minuto y el % de recuperación del 5to minuto).

El promedio de lactato fue de 8.32mmol llegando a la conclusión que la vía glicolítica es la usada como fuente energética. Recomendación hacer extensiva esta trabajo a otras practicantes.

Palabras claves. Actividad física aerobia, lactato