

A propósito de artículo sobre ejercicios físicos para prevenir caídas en el adulto mayor

Apropos an Article about Physical Exercises for Preventing Falls in the Aged Adult

Adrián González Méndez^{1*} <http://orcid.org/0000-0002-9147-9170>

Geovanny Oliva Alba² <https://orcid.org/0000-0002-1337-5229>

Yoisel Bofill Delgado¹ <https://orcid.org/0000-0001-6201-1029>

¹Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus. Cuba.

²Policlínico Docente “Miguel Montesino Rodríguez”. Sancti Spíritus, Cuba.

* Autor para la correspondencia: adriangm@infomed.sld.cu

Recibido: 14/11/2022

Aceptado: 09/02/2023

Estimada editora:

Luego de revisar con mucho interés el artículo original “Efectividad de un programa de ejercicios físicos para la prevención de caídas en el adulto mayor”,⁽¹⁾ se comparten algunas observaciones que enriquecen el análisis de la información, tanto para el personal que labora en los tratamientos como para los propios pacientes que, por su condición física, presentan dificultades a la hora de desplazarse de un lugar a otro por sí mismos.

La marcha en el adulto mayor es un tema de gran importancia en la actualidad. Con el paso de los años la mortalidad de las personas se ha visto reducida por el

estilo de vida moderno que ha sido implementado a las nuevas generaciones. Por ello, la alteración de la marcha en el adulto mayor se presenta a edades mucho más tempranas que hace varios años atrás, debido a la falta de actividad física, las posturas inadecuadas y el sobrepeso. Las personas de la tercera edad tienden a disminuir el estado físico y funcional al llegar a esa etapa. La alteración de la capacidad de marcha en los ancianos se puede complicar con caídas, las que resultan predictoras de deterioro funcional, aumentan la morbilidad y contribuyen al ingreso en residencias de larga estadía. Por todo lo expuesto el trastorno de la marcha constituye uno de los síndromes geriátricos más importantes.⁽²⁾

La técnica de Frenkel consiste en una serie de ejercicios sistemáticos, que se aplican en el adulto mayor para mejorar la coordinación y el equilibrio de la marcha. Además, posee principios esenciales como la concentración, la precisión y la repetición. El protocolo de tratamiento a utilizar es sencillo y de gran comodidad de aplicación. La progresión de los ejercicios se basa en la dificultad; es decir, aumentar la cantidad de repeticiones y la amplitud, entre otros aspectos. La técnica de Frenkel tiene una serie de actividades que se dirigen a reforzar el equilibrio del cuerpo, tanto a nivel central como en sus extremidades.⁽²⁾

Al utilizar la técnica de Frenkel se obtendrá como beneficio conseguir el control normal sobre el movimiento de sus miembros inferiores, mientras camina, de tal manera que el adulto mayor lo efectúe sin ninguna complicación, muestre confianza y destreza para realizar las actividades de la vida diaria. Las rutinas con ejercicios de Frenkel se efectúan en diversas posturas, de acuerdo con la necesidad de cada uno de los pacientes; pueden efectuarse en decúbito supino (reposo), en sedestación, en bipedestación y durante la marcha.⁽³⁾

Se conoce qué son los ejercicios de Frenkel; pero no se conoce cómo pueden aplicarse a personas adultas mayores para mejorar el equilibrio y así evitar una caída que pueda conllevar, incluso, hasta la muerte del paciente. Las entradas vestibular, visual y propioceptiva son señales que usa el cerebro para mantener el equilibrio y realizar reacciones motoras correctas, que provienen del sistema

nervioso central. Por esta razón, el deterioro del equilibrio resulta sumamente variable de un individuo a otro: si la deficiencia es mayor el sujeto tiene menor reacción ante una situación de riesgo o caída.⁽⁴⁾

La propiocepción tiene relación con la marcha y el equilibrio. Además, influye en la orientación del cuerpo en el espacio. Es decir que, mediante el sistema de propiocepción, llega la información a todo el cuerpo, con respecto al control neuronal y muscular, lo cual produce una mejor estabilidad y funcionamiento de las articulaciones.⁽⁵⁾

De ahí que se puede afirmar que la ejercitación diaria del cuerpo permite regular la dirección y el rango articular del movimiento, lo que estimula las reacciones y respuestas reflejas automáticas. También desarrolla el esquema corporal relacionado con el espacio y el soporte para las acciones motoras; todo esto mejora el equilibrio.⁽⁵⁾

Los ejercicios de Frenkel para el desarrollo del equilibrio dentro de la marcha ayudan a la estabilidad de esta. Se desea destacar la relevancia que tienen los estímulos propioceptores a la hora de realizar los ejercicios de Frenkel en pacientes con edades avanzadas en la vida, tanto en la estimulación propioceptiva (cuando se toca al paciente en forma de estímulo) como al utilizar los comandos verbales (que sirven de estímulo) para empezar la realización de cualquier movimiento indicado anteriormente. Su velocidad e intensidad dependerán de la capacidad individual de cada persona. Igualmente, el progreso estará en dependencia de sus características físicas y de las respuestas a estos comandos, con el objetivo de lograr niveles de equilibrio dentro de la marcha, apropiados para su funcionabilidad y la prevención de caídas, que afectan en gran medida la calidad de vida de este grupo de personas.

Referencias bibliográficas

1. Fernández-Olivé M, Zaldívar-Suárez N, Saborit-Oliva Y, González-Carrazana Y, Elías-Póstigo O, Collejo-Rosabal Y. Efectividad de un programa de ejercicios físicos para la prevención de caídas en el adulto mayor. Rev Cub de Med Fis y

Rehab. 2021 [acceso 28/10/2022];13(1). Disponible en:
<http://www.revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/694>

2. Castillo-Bejarano B.A. Técnica de Frenkel para el control de la marcha en adulto mayor, 2018 [Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Salud en Terapia Física y Deportiva]. Riobamba-Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo; 2018 [acceso 28/10/2022]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5266>

3. Ponluisa-López D.C. Técnica de Frenkel para la prevención de riesgos de caídas en adultos mayores [Trabajo de Titulación Modalidad Investigación Bibliográfica, previo a la obtención del Grado de Licenciado en Terapia Ocupacional] Ecuador: Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador; 2020 [acceso 28/10/2022]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22798>

4. Montero-Guizado JM. Efectividad de los Ejercicios de Frenkel en Adultos Mayores para Mejorar el Equilibrio [Trabajo de titulación previo a la obtención del grado académico de Magíster en Neuromusculoesquelética]. Ecuador: Universidad Técnica Ambato. Ambato-Ecuador; 2021 [acceso 28/10/2022]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33113>

5. Ríos-Caruajulca LV. Los ejercicios propioceptivos para el mejoramiento del equilibrio en adultos mayores. [Tesis para optar el título de Licenciado de Tecnología Médica, Especialidad Terapia Física y Rehabilitación]. Perú: Universidad Particular de Chiclayo Facultad de Ciencias de la Salud. 2021 [acceso 28 /10/2022]. Disponible en: <http://repositorio.udch.edu.pe/handle/UDCH/1195>

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.