

EL CLUB DE ADULTO MAYOR “DE FRENTE A LA VIDA” UN PROGRAMA DE INTERACCIÓN SOCIAL DE LA LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA - CARRERA DE TECNOLOGÍA MÉDICA – UMSA

Lic. Sandra Salinas Murillo*, Lic. Ana Carolina San Martín Flores**

*Licenciada en Fisioterapia y Kinesiología, Especialista en educación superior en salud, Directora de la Carrera de Tecnología Médica, Docente Emérita Carrera de Tecnología Médica.

**Licenciada en Fisioterapia y Kinesiología, Docente interina de Gabinete de Fisioterapia de la Carrera de Tecnología Médica.

Correspondencia: lasandrina24@gmail.com

RECIBIDO: 08/05/2017
ACEPTADO: 22/09/2017

Tres características identifican a las carreras de la Universidad Mayor de San Andrés UMSA, la formación, la investigación y la interacción social. La Carrera de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica no escapa a esta caracterización dado que las menciones que la conforman trabajan en el logro de aquellas ya que debido a la labor que desempeñan dentro del equipo de salud y por sus características propias, las actividades de interacción social han estado siempre privilegiadas.

En lo que se refiere a la mención de Fisioterapia y Kinesiología de la Carrera de Tecnología Médica, ésta nació con el nivel de Técnico Superior Universitario en el año 1979, jerarquizando su nivel académico al nivel de licenciatura a partir del año 1999.(1)

La licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología es una “profesión del área de la salud cuyo propósito principal es la promoción óptima de la salud y la función, incluyendo la generación y aplicación de principios científicos en el proceso de evaluación, diagnóstico y pronóstico funcional e intervención fisioterapéutica, para prevenir o remediar limitaciones funcionales y discapacidades relacionadas **al movimiento**” de acuerdo a la definición de la Confederación Mundial de Terapia Física WCPT. (2)

La necesidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos por los estudiantes de nuestra carrera, obligó a la creación del Gabinete de Fisioterapia “Dr. Isaac Duchén García” en el año 1988 en homenaje al profesor de la Mención de Fisioterapia. Se trata de un centro de preparación y práctica en la modalidad de educación, para el trabajo de los alumnos del Internado Rotatorio y otros cursos de nuestra licenciatura.

Desde su fundación y hasta la actualidad, el Gabinete ha funcionado en el subsuelo del edificio de la Facultad de Medicina. Está dirigido por docentes profesionales del área, quienes además de la labor académica de formación a los internos de Fisioterapia, prestan servicios de especialidad a pacientes de escasos recursos que requieren de tratamiento. Cuenta con equipos de punta, un amplio sector equipado para la realización de técnicas especializadas de Kinesiterapia y un pequeño gimnasio.

Distintas actividades de Interacción Social se coordinan desde el Gabinete, con las asignaturas de la mención, con otras carreras y con diferentes instituciones de salud.

En el año 2000, por iniciativa de la Lic. Mónica Vacafior, docente de la Carrera de Nutrición, quien dirigía el Consultorio Clínico Nutricional de la Carrera, y la Lic. Sandra Salinas Murillo, docente

de la licenciatura de Fisioterapia y Kinesiología se reunió a un grupo de pacientes diabéticos para establecer un programa educativo que incluía la práctica de actividad física y programas nutricionales, realizándose varias tareas de promoción de la actividad física en el Gabinete Isaac Duchén.

Esta actividad suscitó el interés de pacientes de la tercera edad que acudían tanto al Gabinete como al Consultorio Clínico Nutricional, por lo que se trabajó en un proyecto para la promoción y atención de las personas en este grupo de edad, dirigido a mantener su salud en el más alto nivel de función y con la meta de la mayor independencia posible, a partir de programas educativos y la promoción del cuidado de sí mismo.

El mencionado proyecto dio lugar a la conformación de un Club de Adulto Mayor que posteriormente fue bautizado como Club de Adulto Mayor "De Frente a la Vida".



El Club funcionó varios años coordinado por ambas carreras hasta que durante el año 2006 se decidió independizar sus actividades dejando de compartir tareas con la Carrera de Nutrición.

El Club de adulto mayor "De frente a la Vida" lleva a cabo su actividad en el Gabinete "Isaac Duchén" con el objetivo de prevenir el sedentarismo en pacientes de la tercera edad que asisten a este centro, apuntando a lograr el bienestar físico y psicosocial del grupo, tomando en cuenta que uno de los factores determinantes de los efectos del envejecimiento es la disminución del nivel de actividad física.

A medida que se envejece, la persona se vuelve más sedentaria, y este menor nivel de actividad hace que se pierdan capacidades y habilidades

físicas. La principal estrategia para disminuir los efectos del envejecimiento es, por tanto, evitar la pérdida de actividad física que ocurre con la edad. (3)

Nuestro programa incluye:

- La utilización de componentes educativos que permitan la incorporación de hábitos de vida que contribuyan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
- El conocimiento y manejo de técnicas de fisioterapia que permitan enfrentar el deterioro orgánico y motor derivado del proceso de envejecimiento.
- La motivación hacia la práctica de actividad física sistemática y regular

El envejecimiento está acompañado por una serie de alteraciones en todos los sistemas del organismo que afectan de forma importante a la aptitud física. Los elementos de la función mediante los cuales se trabaja la actividad física son:

- a) Movimiento articular
- b) Trabajo de fuerza
- c) Resistencia aeróbica
- d) Control del equilibrio
- e) Psicomotricidad

Todas las actividades de este programa buscan lograr que el participante conserve sus capacidades físicas en óptimas condiciones, sostenga su autonomía física y psíquica, mantenga la posibilidad de funcionamiento del aparato locomotor, trabaje la memoria y su capacidad de atención y retención, evite la ingesta de medicamentos en respuesta a la prevención de enfermedades, reciba educación sobre los efectos beneficiosos del ejercicio y finalmente tenga un grupo con el cual pueda compartir actividades y sentimientos (4).

A lo largo de los últimos 17 años, en encuentros semanales los días miércoles, el programa ha atendido a un promedio de 100 adultos mayores por año. Por tratarse de un programa de interacción social, se ha determinado que los costos de inscripción sean accesibles a todos los participantes y éstos se canalizan siempre por la

caja central de la Facultad.

Para el logro de los objetivos del programa, es imprescindible la participación de los estudiantes de Internado Rotatorio y de los alumnos de la asignatura de Técnicas de Revitalización Geriátrica de la Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología, puesto que son ellos los encargados de poner en marcha todas las actividades, siempre bajo la supervisión de los docentes del Gabinete. Dependiendo de los objetivos de cada encuentro semanal, se organizan actividades de control y seguimiento fisio-kinésico, rutinas de ejercicios específicos para la prevención de determinadas patologías, caminatas urbanas y periurbanas, natación e hidrogimnasia y actividades recreativas que fortalezcan la unión grupal.

El concurso de profesionales voluntarios para el seguimiento de los miembros del club ha sido también un factor importante para la permanencia de este programa en el tiempo; han colaborado en la evaluación y seguimiento los siguientes profesionales: Lic. Pamela Peredo Vega, Lic. Ximena Fernández, Lic. Javier Velásquez Sánchez, Lic. Ana Carolina San Martín y Dr. Jorge Aquize Rendón.

Se ha observado con mucha satisfacción la aceptación que tienen las personas mayores por el ejercicio y la recreación. La participación de los miembros del club en las actividades es muy importante, demostrando que son un grupo sumamente expresivo, que muestra cambios positivos en un tiempo muy reducido y con un alto grado de sociabilidad, lo que permite una integración casi inmediata, favoreciendo que nuestros jóvenes alumnos disfruten de su compañía y amistad. Se observa también que las personas de la tercera edad centran sus intereses

en esforzarse permanentemente para aprovechar lo que se gana y minimizar lo que se pierde, con una filosofía diferente a la de los jóvenes. Cada año las solicitudes de inscripción aumentan, aunque lamentablemente muchas deben ser postergadas por la falta de espacio en el Gabinete.

Para los docentes de Gabinete la experiencia es invaluable y se constituye en un factor de enriquecimiento en la formación docente, dado que se asume la responsabilidad de estar al frente de una población tan especial, la cual se encuentra normalmente carente de atención.



Esta experiencia de la Carrera de Tecnología Médica demuestra que uniendo los esfuerzos para concientizar sobre las cuestiones relacionadas con la vejez en sus distintas variantes, tanto sociales como humanas y emprendiendo tareas que incluyan a las personas de la tercera edad como primeros interesados, se puede obtener resultados esperanzadores, así mismo de muestra que es bienvenida cualquier acción realizada para que esta creciente población en nuestro país pueda contar con instituciones y programas que satisfagan sus necesidades.



REFERENCIAS

1. Salinas Murillo Sandra, Rojas Aranda Paola Milagros. *Reseña histórica de la carrera de tecnología médica de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica - Umsa. Cuad. - Hosp. Clín. [revista en la Internet].* 2016 [citado 2017 Mayo 01] ; 57(3): 77-81. Disponible en: http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762016000300012&lng=es.
2. Ramirez-Velez, R., & Hurtado, C. E. (2010). *Análisis crítico de la educación de la Fisioterapia en Colombia.* *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 13(2), 49-57.
3. Vidarte Claros, J. A., Quintero Cruz, M. V., & Herazo Beltrán, Y. (2012). *Efectos del ejercicio físico en la condición física funcional y la estabilidad en adultos mayores.* *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 79-90.
4. Vargas, R. O., & Zúñiga, R. M. (2011). *Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor.* *InterSedes*, 3(4).
5. Cuellar, C. S., Camargo, M. L., Ochoa, D. M. G., & Ruiz, Y. P. V. (2007). *Programa de ejercicio físico para los adultos mayores del Club Nueva Vida de la ciudad de Tunja.* *Revista Ciencias de la Salud*, 5(2).