

Ejercicios para el adulto mayor: solución para estrés en confinamiento por COVID-19

Exercises for the elderly: solution for stress in confinement by COVID-19

Autores

*Diana Alejandra Vásconez Godoy, vasconez_dianita@hotmail.com

**Yuderquis Dorgelis Vivas Sánchez, dorgelis.vivas@puniversitario.edu.ec

*Voluntaria de la Cruz Roja Ecuatoriana

** Docente, Unidad Educativa Pensionado Universitario “Nelson León Vizcarra”

Artículo Recibido: 20/04/2021 - *Artículo Aceptado:* 23/05/2021 - *Artículo Publicado:* 01/09/2021

Cómo citar este artículo:

Vásconez Godoy, D. A., & Vivas Sánchez, Y. D. (2021). Ejercicios para el adulto mayor: Solución para estrés en confinamiento por COVID-19. *Caminos de Investigación*, 3(1), 19-28.

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo fundamentar teóricamente el tratamiento del estrés en el adulto mayor implementando ejercicios para mejorar su calidad de vida. El inicio de esta etapa lastimosamente trae consigo un declive, ya que aquí culminan sus capacidades laborales, la que no todas las personas asimilan por igual, lo que depende en mayor medida del estado de salud que se llegue a la misma, derivadas del entorno familiar y de la situación económica que se encuentre, estando vinculada al factor social. La investigación tuvo carácter exploratorio, la cual se encargó de describir teóricamente los elementos abordados; para esto se utilizaron los métodos teóricos análisis y síntesis, en la revisión de documentos seleccionados como artículos de revistas, páginas oficiales de organismos etc. Los adultos mayores se dividen en dos categorías; funcionales y disfuncionales se acuerdo a la capacidad que tienen para enfrentar su vida diaria. El estrés es el estado en el cual el organismo se encuentra amenazado por un desequilibrio de acción de agentes que arriesgan el estado de salud del sujeto, lo cual ha afectado de manera significativa al adulto mayor sobre todo en épocas de pandemia. La actividad física reporta beneficios que permiten estimular no solo las cualidades físicas, sino también cognitivas. Por tal razón se plantea que el ejercicio físico es una herramienta muy adecuada que permitirá disminuir los riesgos que se evidencian en el confinamiento, sino también al deterioro que surge por la falta de actividad física.

Palabras Clave: Estrés, adulto mayor, ejercicios, pandemia, calidad de vida

Abstract

The objective of this work is to provide a theoretical basis for the treatment of stress in the elderly by implementing exercises to improve their quality of life. The beginning of this stage unfortunately brings with it a decline, since here culminate their working capacities, which not all people assimilate equally, which depends to a greater extent on the state of health that is reached, derived from the family environment and the economic situation that is found, being linked to the social factor. The research had an exploratory character, which was in charge of describing theoretically the elements approached; for this, the theoretical methods analysis and synthesis were used in the revision of selected documents such as articles of magazines, official pages of organisms, etc. Older adults are divided into two categories; functional and dysfunctional according to the capacity they have to face their daily life. Stress is the state in which the organism is threatened by an imbalance of action of agents that risk the health status of the subject, which has significantly affected the elderly, especially in times of pandemics. Physical activity brings benefits that stimulate not only physical but also cognitive qualities. For this reason, it is proposed that physical exercise is a very appropriate tool to reduce the risks that are evident in the confinement, but also the deterioration that arises from the lack of physical activity.

Key words: Stress, elderly, exercise, pandemic, quality of life.

Introducción.

Según Espinoza Ortiz et al. (2018) señalan que el estrés puede ser visto como una reacción del organismo ante cualquier evento en el que requerimientos ambientales, requerimientos internos, o ambos, con el tiempo, agotan o exceden los recursos adaptativos del sistema social o del sistema orgánico del individuo. Depende de la valoración conjunta del estímulo, lo que repercute en la intensidad de la reacción, lo cual aumenta su repercusión en las edades avanzadas.

En los adultos mayores que tengan enfermedad cognitiva como Demencia o el Alzheimer se torna más difícil, no solo para ellos sino para sus cuidadores, ya que los pacientes pueden presentar cambios de comportamiento como ansiedad y estrés, esto se hace más difícil para que ellos lo puedan entender. La pandemia, por su parte, ha obligado a cambiar las rutinas del día con el adulto mayor pues se hace necesario promover la actividad física en el hogar y trabajar con ejercicios de memoria. (Explora, 2020)

Conforme va avanzando la edad se ponen de manifiesto algunos cambios internos entre ellos en: los órganos, huesos, articulaciones. Evidenciándose también modificaciones externas en cuanto a la pérdida de masa muscular, lo que hace que los adultos mayores se vuelvan más frágiles a las caídas, por esta razón con el ejercicio se logrará frenar este deterioro que surge en estas edades y de esta forma, evitar caídas y fracturas que son

muy recurrentes. En esta etapa debe “entrenarse” al músculo, impidiendo que florezcan enfermedades propias de la edad como la sarcopenia, artrosis o artritis que son muy comunes en estas edades. Estas actividades deben ser supervisadas por un profesional, quien tiene que ser capaz de valorar de inicio a fin los diferentes signos y síntomas mostrados por las personas de estas edades. (Cuidadores, 2017)

El ejercicio físico se va a adaptar a la condición del paciente adulto mayor y a su estado de salud por tal razón se debe mantener la fuerza, resistencia, flexibilidad y el equilibrio lo cual ayudará a mantener una mejor calidad de vida y aumentar la autovalencia que de manera significativa contribuye a la autoestima de estas personas; ofreciéndoles una seguridad que beneficia sus estados de ánimo y se evidencia con una menor prevalencia del estrés. (Comfenalco , 2020)

Esta condición de estrés toma mayor transcendencia en la pandemia COVID-19, en donde producto del confinamiento los adultos mayores, por ser un grupo vulnerable, sufren un aislamiento que se refleja inevitablemente en sus estados de ánimo y falta de movimiento o actividad física. Estos elementos deben considerarse, a la hora de relacionarse con estas personas y conocer cuáles son las necesidades atendibles que le permitirán mejorar su calidad de vida.

Este artículo está enfocado en los adultos mayores obligados a guardar aislamiento preventivo como pueden ser hogares geriátricos o en casa, se propondrán en el mismo varios ejercicios enfocados en la coordinación y equilibrio, lo cual posibilitará mejorar el estado físico así como su función mental activa.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS.s/f) los adultos mayores de 65 años en adelante, tienen que realizar 150 minutos de actividad física, pudiendo ser aeróbicas durante 75 minutos o más, además deben estar distribuidas en sesiones de al menos tres días por semana, lo cual tendrá beneficios para la salud.

Las aseveraciones antes mencionadas sustentan el objetivo del presente artículo, el cual fundamenta teóricamente el tratamiento del estrés en el adulto mayor, implementando ejercicios para mejorar su calidad de vida.

Metodología.

El estudio presentado tiene carácter exploratorio lo que permitió describir desde la teoría la temática abordada, relacionando los beneficios que trae la práctica de la actividad física en la disminución del estrés por parte del adulto mayor. La investigación se llevó a cabo a través de una revisión teórica de documentos seleccionados como: artículos de revistas indexadas, páginas oficiales de organismos etc.; las cuales tenían como característica fundamental el abordaje del estrés en el adulto mayor.

El método teórico analítico-sintético permitió la selección de la información de manera correcta, identificando y relacionando aquellos elementos del estrés y la falta de actividad física en el adulto mayor durante la pandemia COVID-19. Mientras el método deductivo-inductivo fue utilizado partiendo de los elementos generales a considerar en la actividad física y las particularidades que permiten disminuir el estrés en estas edades.

Resultados

La COVID-29. Generalidades de su impacto.

El 31 de diciembre de 2019, las autoridades sanitarias de La República Popular de China notificaron varios casos de neumonía de etiología desconocida a la Organización Mundial de la Salud. El virus SARS-CoV-2 fue identificado posteriormente como el patógeno que localizó el epicentro del brote en la ciudad de Wuhan. El 11 de marzo, la Organización Mundial de la Salud lo declaró como pandemia (Zarotona, 2020).

En casos graves, la fisiopatología de COVID-19 influye en la destrucción de células epiteliales pulmonares, trombosis, hipercoagulación y filtración vascular lo que conduce a sepsis. Estos eventos resultan en síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA) y fibrosis pulmonar posterior en los pacientes. Los factores de riesgo de COVID-19 incluyen enfermedad cardiovascular, hipertensión y diabetes, que son muy comunes en los Estados Unidos. Esta población está regulada positivamente por el receptor 2 de la enzima que convierte la angiotensina (ACE2), que es aprovechado por COVID-19 como vía de entrada e infección (Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile, 2016).

Los gobiernos rápidamente se vieron obligados a tomar medidas para disminuir los riesgos de contagio y muertes provocadas por esta enfermedad. El confinamiento fue una de estas, evidenciándose en un aislamiento sin precedentes en la historia moderna; que de cierta forma evitó el contagio, pero fue catalizador de otras enfermedades generadas por la falta de movimiento y socialización. Una de las mayores afectaciones con esta medida la tuvieron los grupos vulnerables y entre estos los adultos mayores que vieron disminuidas muchas de las actividades que realizaban frecuentemente.

El Adulto Mayor y sus características a considerar.

Las personas de 60 años o más se consideran ancianos o adultos mayores; Esta variante no influye en las características individuales alcanzadas por este importante grupo de edad en la sociedad (Varela, 2016). En las personas mayores, los cambios biológicos, sociales y psicológicos experimentados a lo largo de su vida son evidentes (OMS, 2015). Según Freire y Hung (2010); Estas personas son consideradas apáticas, inútiles, perezosas, pesimistas, irritables, solitarias e hipocondríacas, que son rasgos negativos que se han formado con la identidad de las personas mayores. Por lo tanto, se debe tener especial cuidado con estas

personas, incluyendo estilos de vida tranquilos donde se debe aplicar una dieta balanceada y lo más importante, mantener una rutina de actividad física (OMS, 2015).

Existen prejuicios hacia la vejez, vigentes en la sociedad, incluso en el discurso de los profesionales que se dedican a la gerontología. Entre estos prejuicios, el más común y peligroso es considerar que los viejos son todos enfermos o discapacitados (Torres, 2020). En este artículo se difiere de este criterio, pues es muy simplista pensar que este grupo etario no tiene aspiraciones, motivaciones e intenciones de vivir en correspondencia con sus necesidades sociales, espirituales y económicas.

La Organización de Naciones Unidas (ONU, 2020) enfoca los efectos provocados por la COVID-19 en los adultos mayores en seis aspectos, los cuales se describen a continuación:

- Económico: Reducción de ingresos personales, pues son muy escasos los adultos mayores en el mundo poseen una jubilación o pensión (menos del 20%)
- Letalidad: Esto se produce por ser un grupo vulnerable en donde al menos el 66% de este grupo poblacional tiene una actividad de base provocada por la misma edad.
- Vulnerabilidad: Por la existencia de presión en los sistemas de salud se produce una atención prolongada, que afecta sobre todo a las mujeres mayores que al cuidar a un familiar enfermo aumentan su riesgo de infección.
- Descuido: El confinamiento redujo el tratamiento a estas personas, lo que aumenta la violencia sobre ellos.
- Respondedores: No se perciben como víctimas de la COVID-19, colaborando con trabajadores esenciales en la solución de problemas sociales.
- Salud Mental: Al vivir solos y tener una menor inclusión tecnológica los adultos mayores sufren un mayor riesgo, lo que causa estrés en este grupo poblacional y un evidente deterioro de su salud no solo mental, sino también física.

Es necesario señalar que existen dos clasificaciones de adultos mayores de acuerdo a la geriatría las cuales se basan en escalas. Esto mide la capacidad para realizar las actividades diarias según la clasificación de Hernández (2014):

-Los adultos mayores funcionales: Son aquellos que pueden llevar a cabo sus actividades cotidianas sin dificultad o con un grado mínimo de este, por lo que pueden mantener su autonomía (OMS, 2015).

- Adultos mayores disfuncionales: Son aquellos que por algún motivo presentan una limitación que les impide valerse por sí mismos).

La salud mental en el adulto mayor

En esta pandemia, lo que amenaza la salud mental de las personas mayores no es tanto la medida de salud actual del distanciamiento físico, sino el estigma y el lugar social que se le atribuye a este grupo según su edad. El rechazo a la vejez y la forma en que es incorporada por los propios ancianos --como una profecía autocumplida--, genera que esta población pueda volverse más vulnerable y excluida de las familias, las instituciones y lo social en general, lo que tiene un importante impacto. impacto negativo en su salud mental (Rodríguez, 2020).

Las personas mayores, especialmente si están aisladas y tienen deterioro cognitivo o demencia, pueden volverse: más ansiosas, enojadas, estresadas, inquietas y retraídas durante la epidemia o en cuarentena. Estas personas deben recibir apoyo práctico y emocional de familiares, cuidadores y profesionales de la salud. Asimismo, es necesario que se les proporcione datos sencillos sobre lo que está sucediendo e información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección, en palabras que las personas, con o sin deterioro cognitivo, puedan entender (Rodríguez, 2020).

La exposición al COVID-19 podría ser un factor de riesgo comórbido en aquellos diagnosticados con una enfermedad mental grave (SMI). No es sorprendente que la ansiedad esté en niveles altos durante la pandemia, que se desarrollen síntomas del trastorno de estrés postraumático o que los delirios y alucinaciones estén aumentando. Las formas de comunicación a distancia pueden aumentar la paranoia en algunos pacientes y es posible que las personas con déficits cognitivos no comprendan la gravedad de la situación (Rodríguez, 2020).

A medida que surge un brote epidémico de una enfermedad infecciosa como el coronavirus, las agencias gubernamentales y de salud deben tomar medidas para limitar la propagación de la enfermedad tanto como sea posible; deben preocuparte por todos los aspectos de esta epidemia que puedan afectar la salud física y mental de la población (P., 2020).

El estrés es el estado en el cual el organismo se encuentra amenazado de desequilibrio por la acción de agentes que arriesgan el estado de salud del sujeto, es generado por numerosos factores, enfrentándose biológica y psicológicamente asimismo a la exposición de problemas cotidianos y las presiones que percibe el sujeto en su entorno, organización y gestión laboral (Mejía, 2017).

Según Espinoza Ortiz et al. (2018), el estrés puede ser considerado como la respuesta del organismo a cualquier evento en el que los requisitos ambientales, los requisitos internos, o ambos, agoten o excedan los recursos de adaptación en el sistema social o en el sistema orgánico del individuo, siendo la mayor parte del tiempo adjunto a la evaluación del estímulo, que influirá en la intensidad de la reacción.

Lo anterior provoca inadaptaciones que repercuten directamente en el rendimiento laboral debido a factores tales como la desmotivación o la ansiedad, y alterando la homeostasis o equilibrio fisiológico del individuo tal y como afirmó *Seyle*, lo cual repercute negativamente en la recuperación y bioadaptación orgánica (Mejía, 2017).

Ejercicios Físicos

La actividad física tiene varias ventajas. En el área mental se puede observar una reducción de los síntomas de ansiedad, ya que esta regula y aumenta los niveles de endorfinas, noradrenalina y serotonina, lo que genera estabilidad anímica y promueve el sueño reparador (Patiño, 2013).

También mejora el rendimiento cognitivo en personas con demencia y trastornos cognitivos, en adultos mayores con baja autoestima, la actividad física aumenta la autoestima y lleva a una mejora en la percepción de bienestar (Patiño, 2013).

Mantener la actividad física también parece ser una herramienta útil para prevenir caídas en los ancianos. Y a nivel cardiovascular, se reconoce ampliamente que de 3 a 5 sesiones de ejercicio semanales pueden mantener una buena función cardiovascular (Patiño, 2013).

La inclusión de ejercicios en casa debe tener en cuenta al menos los componentes básicos del estado físico-funcional, tales como:

El fortalecimiento y estiramiento de los miembros superiores e inferiores, ejercicios dirigidos al equilibrio estático-dinámico y al control de la postura, capacidad aeróbica, así como destinados a la salud mental (Kirk, 2020).

Los ejercicios deben considerar el uso de equipos y estructuras que sean fáciles de encontrar en el hogar, como:

Subir escaleras, estar de pie y sentado en una silla, control de la postura en superficies inestables (una almohada en el suelo), etc. Es probable que aumente el tiempo que lleva utilizar plataformas virtuales como YouTube. Por tanto, es una buena medida utilizar las herramientas disponibles o que se vayan a diseñar para incentivar estas actividades (Kirk, 2020).

Gimnasia Cerebral

Se trata de un “sistema muy sencillo de ejercicios mentales y corporales, cuyo principal objetivo es mejorar los distintos procesos de pensamiento”. La gimnasia se basa en el principio de que no hay aprendizaje sin movimiento, ya que este género desarrolla redes o conexiones neuronales. Se parte de lo que dijo Aristóteles: “No hay nada en el intelecto

que no haya pasado por los sentidos. Así, cuanto mayor es la experiencia sensorial, más importante es el aprendizaje (Romero, Cueva & Barboza, 2014).

Por otro lado, Dennison (2003: 116) define la gimnasia cerebral como un “sistema de aprendizaje basado en la aplicación de métodos kinesiológicos para la activación cerebral”, con el modelo de desarrollo de inteligencias y valores, que buscan desarrollar mayores capacidades visuales, auditivas y cinestésicas, mediante el aprendizaje de técnicas de respiración y relajación que ayuden a desbloquear energías, activar neuronas, mejorar las funciones cognitivas y emocionales para ejercitar la plasticidad cerebral, fortalecer la memoria y vivir con plena conciencia y vitalidad (Romero, Cueva, & Barboza, 2014).

Discusión

Ejercicios: solución para el estrés en el confinamiento debido al COVID-19

Teniendo en cuenta lo antes expuesto, se puede decir que, el confinamiento por el COVID-19, afectó a muchas personas. Siendo significativo el grupo de los adultos mayores.

Ejercicios: Resolver el estrés en la detención debido a COVID-19

Con lo anterior en mente, se puede decir que el cautiverio de COVID-19 ha afectado a muchas personas. El grupo de adultos mayores es significativo.

Las personas de 60 años o más se consideran personas de edad avanzada o de edad avanzada. En las personas mayores, los cambios biológicos, sociales y psicológicos a lo largo de su vida son evidentes (OMS, 2015). Según Freire y Hung (2010); consideran que el adulto mayor es apático, agresivo, deprimido, etc. Por ello, se debe tener especial cuidado en estas personas, incluyendo un estilo de vida tranquilo, una dieta equilibrada y lo más importante, la actividad física regular (OMS, 2015). Sin duda, el ejercicio juega un papel fundamental para evitar el estrés de la constricción. Estos pueden estar relacionados tanto física como cognitivamente y permitirían reducir los efectos provocados por el estrés y la canalización de la energía durante este tiempo.

Se propone realizar los ejercicios físicos y cognitivos al menos tres veces por semana con una duración mínima de 30 minutos, estos deben tener las siguientes características:

- Antes de crear cualquier ejercicio, debe realizarse una valoración del adulto mayor, ya que puede ser funcional o disfuncional. Por ende, lo más apropiado es crear una serie de ejercicios combinados para tener un manejo correcto del adulto mayor.
- Realizarse en un ambiente que cause placer y estimule su práctica (música, implementos, área de trabajo).

- Los ejercicios deben ser de bajo impacto, pues su propósito es mantener las cualidades físicas.
- Deben utilizarse mayormente ejercicios de estiramientos, coordinación y ejercicios de respiración.

Las recomendaciones antes mencionadas deben ser tenidas en cuenta para el trabajo tanto con adultos mayores funcionales como disfuncionales, lo cual permitirá disminuir el estrés y por ende los efectos provocados por el confinamiento.

Conclusiones

Como se ha evidenciado en el transcurso del artículo, el estrés guarda relación con el agotamiento de la energía, lo cual se recrudece en los adultos mayores. El COVID-19 ha mostrado un desafío para estas personas que han visto disminuidas su capacidad de movilidad y por ende ha repercutido en su entorno. Uno de los elementos que puede ayudar a los adultos mayores a disminuir los niveles de estrés y por ende el propio deterioro que se produce en la edad es el ejercicio físico y cognitivo, el cual debe practicarse al menos tres veces por semana de acuerdo a la valoración y las necesidades de cada adulto mayor.

Bibliografía

- Antilao P., L., & Antilao P., L. (2020). Actividad física y brote de Coronavirus ¿Qué medidas se adoptarán para el adulto mayor en Chile? *Revista médica de Chile*, 148(2), 271-272. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000200271>
- Beneficios del ejercicio en el adulto mayor | Comfenalco Antioquia.* (s. f.). Recuperado 21 de marzo de 2021, de <https://www.comfenalcoantioquia.com.co/personas/noticias/beneficios-ejercicio-fisico-adulto-mayor>
- De, O. de N. U. (s. f.). *Los efectos de la COVID-19 en las personas de edad* (p. 20). *De—Los efectos de la COVID-19 en las personas de edad.pdf.* (s. f.). Recuperado 21 de junio de 2021, de https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/old_persons_spanish.pdf
- editores, E. por. (s. f.). *Recomendaciones para un Adulto Mayor saludable – Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile.* Recuperado 21 de marzo de 2021, de <https://www.socgeriatria.cl/site/?p=441>
- Espinoza Ortiz, A. A., Pernas Álvarez., I. A., & González Maldonado, R. de L. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717.
- Hernández Rodríguez, J., & Hernández Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594.
- Kirk, N. J. (2020). *Ejercicio físico y rendimiento cognitivo en el adulto. Intervenciones clínicas en el envejecimiento.*
- Obando Mejía, I. A., Calero Morales, S., Carpio Orellana, P., & Fernández Lorenzo, A.

- (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 345-351.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186466>
- PATINO VILLADA, F. A., ARANGO VELEZ, E. F., & ZULETA BAENA, L. (2013). *Ejercicio físico y depresión en adultos mayores: Una revisión sistemática*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502013000200007&script=sci_abstract&tlng=es
- Personas mayores y COVID-19: El aspecto psicológico de la población de alto riesgo. (2020, marzo 30). *www.explora.cl*. <https://www.explora.cl/blog/personas-mayores-y-covid-19/>
- Romero, R., Cueva, H., & Barboza, L. (2014). La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad en los estudiantes. *Omnia*, 20(3), 80-91.
- Tarazona-Santabalbina, F. J., Martínez-Velilla, N., Vidán, M. T., & García-Navarro, J. A. (2020). COVID-19, adulto mayor y edadismo: Errores que nunca han de volver a ocurrir. *Revista Espanola De Geriatria Y Gerontologia*, 55(4), 191-192. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.04.001>
- Torres, P. Á. F. R., Torres, C. S. I., & Toapanta, F. E. Q. (2020). El sedentarismo en el adulto mayor: Revisión sistemática. *Revista Científica Caminos de Investigación*, 2(1), 57-67.
- Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: Aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40, 8-19. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002>