

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**NANCY URANGA ROMAGOZA**  
**PINAR DEL RÍO**

**TÍTULO:** Alternativa terapéutica basada en un conjunto de juegos para el mejoramiento de la salud en pacientes hipertensos adultos mayores del Consultorio No 79 del Km. 1 ½ de la Carretera a Viñales.

**AUTORES:** Lic. Yakelín Mendoza Cabrera.

Lic. Milena González Gortes.

MSc. Carlos A. Morales Romero.

**SINTESIS CURRICULAR**

**Nombre y Apellidos:** Yakelyn Mendoza Cabrera

**Lugar y Año de nacimiento:** Pinar del Río 1984

**Categoría Científica:** Adiestrado

**Logros:** Participación en Jornadas Científicas a lo largo de la vida de estudiante obteniendo resultados de gran importancia y la presentación del trabajo de Diploma para optar por el título en Licenciado en Cultura Física.

**Labor:** Adiestrado e Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.

**Dirección:** Km 1 ½ a la Carretera a Viñales Calle 3 No2 Rpto Pepe Chepe.

**Teléfono:** 76 83 66

**Correo:** yake840805@fcf.pinar.cu

**RESUMEN**

Toda sociedad tiene como deber garantizarle al adulto mayor la realización sistemática de ejercicios físicos en coordinación con los profesores de Cultura Física. Dicha práctica es beneficiosa para los sistemas funcionales del organismo resulta como un medicamento obligatorio para la prevención y la terapia de enfermedades como la Hipertensión Arterial (HTA).

Por lo tanto, con este trabajo se pretende lograr la disminución de las cifras tensionales de las personas hipertensas a través de una propuesta de conjunto de juegos a pacientes que asisten al Círculo de Abuelo

pertencientes al Consultorio Médico No. 79 del Km. 1 ½ de la carretera a Viñales con diferentes estadios de la enfermedad. En entrevista realizada al médico de la familia y al técnico de la cultura física pudimos constatar que estos adultos mayores presentan otras enfermedades asociadas (diabetes, obesidad, problemas circulatorios etc.). Todos tienen antecedentes familiares y tratamiento farmacológico. Estos adultos mayores incorporados a los círculos de abuelos realizan ejercicios aerobios, con participación de grandes grupos musculares, no siendo suficiente las acciones que se realizan para un tratamiento integral de la hipertensión arterial que incluye también atender las particularidades de cada paciente (edad, sexo, peso, clasificación enfermedades asociadas). Al revisar los documentos se pudo constatar que una de las opciones son los juegos, los mismos, en el adulto mayor cumplen una función social y cultural.

Aplicamos distintos métodos de investigación teóricos y empíricos como el método matemático. Todo esto nos posibilita realizar el diagnóstico y proponer un conjunto de juegos atendiendo a las características individualidades de cada paciente y en la realización de actividades educativas para una mejor concientización de la enfermedad a la hora de realizar actividades físicas.

## **DESARROLLO**

La Hipertensión Arterial (HTA) se define como una enfermedad crónica no transmisible que se caracteriza por el aumento de la presión con que fluye la sangre en el interior de los vasos sanguíneos. Es un nivel medio mantenido de la presión arterial sistólica y diastólica igual o superior a 140 con 90mm/Hg., la misma es un problema de salud mundial, uno de cada tres adultos en el mundo sufren de ella. En general, del 15 al 20% de la población de 30 a 60 años son hipertensos.

En el mundo hay cerca de 700 millones de personas que padecen de la HTA.

Según Macías Castro Dueñas y De la Noval el 15% de la población cubana rural y el 30% de la urbana son hipertensas.

Como se conoce la terapéutica a través del ejercicio figura como uno de los elementos recomendables para el tratamiento no farmacológico de la HTA. El efecto del ejercicio físico parece derivarse no solo de un descenso de las cifras tensionales, sino que además produce un indudable beneficio desde el punto

de vista psicológico, que en definitiva redundará en un incremento del bienestar físico global. En entrevista realizada al médico de la familia y al técnico de cultura física pudimos constatar que estos adultos mayores presentan otras enfermedades asociadas (diabetes, obesidad, problemas circulatorios etc.). Todos tienen antecedentes familiares y tratamiento farmacológico. Estos adultos mayores incorporados a los círculos de abuelos realizan ejercicios aerobios, con participación de grandes grupos musculares, no siendo suficiente estas acciones para un tratamiento integral de la hipertensión arterial que incluye también atender las particularidades de cada paciente (edad, sexo, peso, clasificación enfermedades asociadas) y lograr una adecuada dosificación del ejercicio físico. Todo lo anterior, unido a que no todos han practicado ejercicios físicos con anterioridad, hace más difícil su decisión para incorporarse a la práctica de actividades físicas, aunque en la mayoría de los casos existe la satisfacción ante la posibilidad de incorporarse a ejercicios terapéuticos. Al revisar los documentos se pudo constatar que una de las opciones son los juegos, los mismos en el adulto mayor cumplen una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También nos lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental y no se encuentran dosificado en el programa de atención al adulto mayor.

Por todo lo anteriormente planteado se determinó el siguiente **Problema Científico:**

¿Cómo contribuir al mejoramiento de la salud en pacientes hipertensos, adultos mayores, pertenecientes al consultorio No 79 del Km. 1½ de la carretera a Viñales?

**Objeto de estudio:**

La hipertensión arterial en el proceso de rehabilitación del adulto mayor.

Para guiar la investigación se planteo el siguiente **Objetivo General.**

Proponer un conjunto de juegos con fines terapéuticos que contribuyan al mejoramiento de la salud en pacientes hipertensos, adultos mayores, pertenecientes al consultorio No 79 del Km. 1½ de la carretera a Viñales.

Con fines de darle solución a nuestro problema científico nos planteamos las siguientes **Preguntas Científicas:**

1- ¿Cuáles son las concepciones teóricas que existen acerca del uso de los juegos en el tratamiento de la hipertensión arterial en el proceso de rehabilitación del adulto mayor?.

2- ¿Cuáles son las características actuales de la hipertensión arterial en el proceso de rehabilitación de los adultos mayores pertenecientes al consultorio No 79 del Km. 1½ de la carretera a Viñales?.

3- ¿Qué elementos metodológicos debemos tener en cuenta para diseñar un conjunto de juegos con fines terapéuticos para contribuir al mejoramiento de la salud para pacientes hipertensos pertenecientes al consultorio No 79 del Km. 1½ de la carretera a Viñales?.

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación se diseñaron las siguientes

## **TAREAS**

1- Análisis de las concepciones que existe acerca de la hipertensión arterial en el proceso de rehabilitación del adulto mayor.

2- Caracterización de la rehabilitación de los adultos mayores hipertensos pertenecientes al consultorio No 79 del Km. 1½ de la carretera a Viñales.

3- Diseñar un conjunto de juegos con fines terapéuticos que contribuyan al mejoramiento de la salud de pacientes hipertensos pertenecientes al consultorio No 79 del Km. 1½ de la carretera a Viñales.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

**Población:** Todos los pacientes adultos mayores, pertenecientes al círculo de abuelos del Consultorio No 79 del Km. 1½ de la carretera a Viñales.

**Unidad de análisis:** Son los 10 pacientes hipertensos, adultos mayores, pertenecientes al círculo de abuelos del consultorio No 79 del Km. 1½ de la carretera a Viñales.

**Muestra:** Los 10 pacientes hipertensos, adultos mayores, pertenecientes al círculo de abuelos del consultorio No 79 del Km. 1½ de la carretera a Viñales, que representan el 100% de la unidad de análisis.

El rango de edad predominante de los 10 pacientes hipertensos encuestados fue de 60 a 70 años con un 70% y el otro 30% estaba en las edades de 70 a 80 años. En cuanto al sexo encontramos que el 90% son mujeres. El 80% pertenece a la raza blanca. Con relación al estado civil 6 son casados para un 60% y 2 son viudas, para un 20% y solos hay 2, que representa un 20% de la muestra. Con relación a los hábitos tóxicos y nutricionales el 70% de la muestra manifestó tomar café, el 100% no fuman. Al analizar las interrelaciones familiares y sociales se pudo constatar que con relación al apoyo familiar, el 80% se siente que reciben y dan afectos mutuos. El 80% de los pacientes hipertensos se encuentran en el Estadio 1 y un 20% en el Estadio 2. El 70% presenta otras enfermedades además de la hipertensión, siendo las más generalizadas cardiopatías isquémicas, artrosis, obesidad, diabetes y sólo el 30% padece de hipertensión. Desde el punto de vista biopsicosocial, se caracterizan por una disminución de su rendimiento intelectual; en la esfera afectiva tienden a presentar alteraciones emotivas, depresión frecuente, ansiedad, así como disminución del nivel de relación social. Se ven afectados también por otros riesgos que aceleran los cambios que en esta etapa del ciclo de vida operan, estos son: condiciones financieras, soledad, viudez, predominando los estados de ánimo de irritabilidad, indiferencia y pesimismo.

### **Objetivos:**

- Crear espacios y oportunidades que den respuestas a las demandas y posibilidades de ejercitación de los hipertensos.

- Reducir los factores de riesgo que afectan la hipertensión (Sedentarismo y obesidad).
- Mejorar la calidad de vida de los participantes en el programa.
- Aumentar la capacidad de trabajo aeróbico de los participantes y eliminar el riesgo que constituye la hipertensión como factor desencadenante de la muestra por ataque al miocardio.
- Reducir el consumo de medicamentos que se utilizan en el tratamiento de la hipertensión HTA.
- Fundamentación de los juegos para adultos hipertensos.

### **INDICACIONES PARA EL TRATAMIENTO.**

- Frecuencia: De 3 a 5 sesiones por semana.
- Tiempo de cada sesión: De 30 a 60 minutos.
- Intensidad: La intensidad de los ejercicios no debe superar la resultante de aplicar la siguiente fórmula

Cada sesión tiene tres partes:

- I. Parte inicial o calentamiento: 10-15 minutos.
  - ❖ Presentación del grupo y control del pulso.
  - ❖ Estiramiento.
  - ❖ Juegos motivacionales.
  - ❖ Juegos de preparación.
- II. Parte principal o intermedia: 15 a 40 minutos.
  - ❖ Juegos de capacidad.
  - ❖ Control del pulso.
- III. Parte final o de recuperación: 10-15 minutos.
  - ❖ Juegos de recuperación.
  - ❖ Relajación muscular.
  - ❖ Control de pulso.

En la **Parte inicial** de la clase se pueden resolver tareas planteadas utilizando juegos para caminar, lanzamientos, etc., con vistas a preparar el organismo para la actividad que van a realizar en la parte principal.

### **Tipos de juegos:**

**Juegos motivacionales:** Son juegos sencillos, preferiblemente conocidos por los participantes, de pocas reglas, con una carga física que no sea intensa y de corta duración, incorporan al adulto mayor a la actividad de una forma amena, agradable y la voz dinámica. Estos juegos deben permitir que participen la mayor cantidad de adultos mayores de una vez.

**Juegos de preparación:** Son juegos que responden a la preparación de los planos musculares que más se van a ejercitar en la parte principal y pueden tener una duración de 3 hasta 7 minutos, pueden utilizarse tanto juegos pequeños como pre-deportivos como parte del calentamiento al inicio, al final o sustituirlo, no obstante los juegos más utilizados en esta parte son los pequeños.

### **Juegos para la parte inicial.**

**Nombre:** Juego de colores.

**Parte de la clase-** Inicial.

**Tipo de juego:** Sensorial.

**Materiales:** Colores.

**Organización:** Los participantes caminan libremente por todo el terreno.

**Desarrollo:** A la voz del profesor o de uno de los participantes se tratará de tocar un color específico tan pronto como sea posible.

**Regla:** Gana el participante que más colores toque.

### **Tipos de Juegos:**

**Juegos Pre-Deportivos:** Son aquellos que contienen en su desarrollo aspectos de la técnica de los elementos técnicos de cualquier deporte, son muy utilizados por constituir contenidos de los programas de Educación Física.

**Juegos de Capacidad:** Están destinados para el desarrollo de capacidades físicas en el tiempo de Gimnasia Básica, se realizan fundamentalmente Juegos Pequeños y se ubican al inicio o final de la parte principal, en dependencia de

la capacidad que se esté trabajando. Estos garantizan un alto nivel de desarrollo.

**Nombre:** Intercambio de balón.

**Parte de la clase:** Principal.

**Tipo de juego:** Motriz.

**Materiales:** Balones.

**Organización:** Dispersos en el terreno.

**Desarrollo:** Cada participante debe caminar en cualquier dirección dentro del terreno. A la voz del profesor cada uno deberá intercambiar su balón.

**Regla:** Todos debe intercambiar el balón.

En la **Parte final** de la clase la tarea fundamental es realizar actividades que contribuyan a la recuperación del organismo. Se utilizan fundamentalmente juegos rítmicos, danzas, juegos recreativos de movimientos ligeros. Por lo que podemos resumir planteando que los juegos se pueden incluir en las 3 partes de la clase.

**Tipos de Juegos:**

**Juegos tranquilizantes o de recuperación:** Se utilizan para recuperar al organismo, son juegos pequeños, sencillos de pocas reglas y corta duración.

**Juegos para la parte final.**

**Nombre:-** El contrario

**Parte de la clase:** Final.

**Tipo de juego:** Dramatizado.

**Materiales:** Ninguno

**Organización:** En dos equipos sentados, uno de cada equipo será el actor y los demás los espectadores.

**Desarrollo:** Los dos actores se ponen al frente de los grupos donde uno empieza hacer una acción y el otro tiene que hacer lo contrario. Ejemplo si uno está feliz el contrario está triste.

**Regla:** Todos deben participar.



En el análisis de las concepciones que se han planteado relacionadas con la hipertensión arterial se constató que es un importante factor de riesgo condicionante, esta se asocia con factores hereditarios y ambientales, resultando más efectiva la terapia sobre los últimos a partir del tratamiento no farmacológico, que incluye el ejercicio físico y la dieta, que no es explotado lo suficiente induciendo así la necesidad de acciones que apoyen su materialización.

El diagnóstico realizado sobre el estado actual del empleo del ejercicio físico en la rehabilitación de los adultos mayores hipertensos pertenecientes al consultorio No 79 del Km. 1½ de la carretera a Viñales, evidenció que reciben un tratamiento basado en el ejercicio físico solo de tipo aerobio, no existiendo una atención individualizada o por grupos de trabajo a las patologías asociadas a la hipertensión arterial, lo que implica una reestructuración del tratamiento.

El conjunto de juegos propuesto para disminuir las cifras de la tensión arterial se diseñó teniendo en cuenta las características de los pacientes; en él se plantean sus objetivos, los aspectos a tener en cuenta durante la realización de los juegos, las indicaciones metodológicas básicas y la fundamentación de cada juego propuesto, insistiendo sobre la individualización a partir de la atención a las patologías asociadas lo que permite un mejor control del grupo. Se proponen, además, acciones educativas para mejorar los conocimientos de los pacientes y para una educación para la salud, con el fin de que ellos mismos influyan en el tratamiento de forma positiva, y mejorar así su calidad de vida.

Continuar investigando sobre el tema relacionado con los ejercicios físicos a través de juegos y la HTA en otro grupo etéreo.

Proponer que la Dirección de Salud del municipio Pinar del Río desarrolle un programa de atención a los pacientes de HTA teniendo en cuenta el trabajo realizado en el consultorio No 79 del Km. 1½ de la carretera a Viñales, viendo la necesidad inmediata de poner a la disposición de los adultos mayores hipertensos espacios donde realizar sistemáticamente ejercicios físicos.