

**DIRECCIÓN PROVINCIAL DE DEPORTES**  
**PINAR DEL RÍO**

**TÍTULO:** Conjunto de actividades físicas y acciones educativas para jóvenes de 19 a 25 años hipertensos del Consultorio 18 del Reparto Carlos Manuel del municipio Pinar del Río.

**AUTORES:** Lic. Liván Gandarilla Mijares  
Lic. Yudelqui Martínez León  
Lic. Nancy Rodríguez Cabrera

**SINTESIS CURRICULAR**

**Nombre y apellidos:** Liván Gandarilla Mijares

**Lugar y año de nacimiento:** Año 1973, Pinar del Río

**Categoría científica:** Asistente

**Logros científicos:** Evento de base AFIDE 2008 en la Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.

**Labor que realiza:** Metodólogo Inspector

**Centro de trabajo:** Dirección Provincial de Deportes

**Dirección personal:** Calle Garmendia # 26 entre Volcán y Avellaneda.

**Teléfono:** 772447

**RESUMEN**

La presente investigación responde a una necesidad de la población residente en el consejo popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río, específicamente para los pacientes hipertensos de 19 a 25 años ubicados en el consultorio número 18 de esta comunidad. Se parte de un diagnóstico inicial en la comunidad que permite constatar la existencia de muchos jóvenes hipertensos que presentan dificultades en el enfrentamiento de la enfermedad, después de utilizar diferentes técnicas investigativas y la consulta a diferentes especialistas se propone un conjunto de actividades físicas y acciones educativas que influyen positivamente en reducir en grado alguno el efecto de la hipertensión arterial en este grupo de personas, como vía para el

fortalecimiento de su estado de salud y mejorar su calidad de vida, los beneficios del ejercicio físico en pacientes hipertensos han sido ampliamente demostrados, como es bien conocido se produce una serie de adaptaciones fisiológicas y psicológicas que tienen como consecuencia un incremento de su capacidad funcional y un aumento de la auto confianza y las ganas de vivir, lo cual provoca una mejoría en la calidad de vida de los mismos, para lograr resultados positivos se hace uso de charlas y debates que propician un intercambio dinámico y recíproco entre ambos. El conjunto de ejercicios que se propone es integrador y parte de las necesidades de los pacientes hipertensos jóvenes, conociendo con profundidad las características de la edad entre 19 y 25 años para la cual está dirigida la presente investigación, entre ellos se destacan los ejercicios, aeróbicos, fortalecedores sin implementos y con implementos, respiratorios y de relajación muscular. La propuesta tuvo una gran aceptación en la comunidad del consejo popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río y los resultados superan considerablemente los objetivos propuestos en la investigación.

## **INTRODUCCIÓN**

En el mundo la actividad física y el ejercicio están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de las personas es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la salud, de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida.

En Cuba, a partir del Triunfo de la Revolución, gran parte del esfuerzo del Gobierno ha ido encaminado a elevar el nivel de vida de nuestro pueblo y especialmente en el campo de la salud, el avance observado, en la panorámica de la salud cubana en todos estos años de Revolución han hecho variar el cuadro epidemiológico del país que ahora se comporta de manera similar al de los países desarrollados donde se observa un predominio de las enfermedades degenerativas, principalmente las enfermedades Cardio -

Vasculares y encaminadas a desarrollar la labor profiláctica sobre dichas enfermedades y sus factores de riesgo.

En las estadísticas nacionales se ha constatado que existe un aumento de la población joven hipertensa (19 a 25 años) en nuestro país, lo cual va acompañado de un conjunto de efectos que disminuyen la aptitud y el rendimiento físico.

Producto a estos cambios que se observan en este grupo de edad, nos dimos a la tarea de investigar los beneficios que aportan la práctica sistemática del ejercicio físico en los pacientes del Consejo Popular Carlos Manuel del municipio Pinar del Río.

El MINSAP y el INDER, a través de las estructuras nacionales, provinciales, municipales de la base, han estado trabajando en un conjunto de tareas, las cuales están dirigidas a elevar la calidad de vida de nuestra población mediante el ejercicio físico y ha elaborado un plan de acción para impulsar el desarrollo de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, que posibilita incrementar la participación de la comunidad en todas estas importantes actividades, en estrecha vinculación a la labor de Promoción de Salud que desarrollan nuestros médicos de la familia.

## **DESARROLLO**

El área de salud por su estructura y función constituye sin dudas la escala básica de la organización y desarrollo de las actividades de la Cultura Física en su más amplia expresión, ya que en ella se desarrollan actividades de promoción, prevención, curación y rehabilitación que alcanza desde la infancia hasta la tercera edad.

¿Cómo promover Salud?

Pese al avance de la ciencia, la respuesta sigue siendo la misma a la que arribaron los sabios de la antigüedad, llevar una vida pendiente sin hábitos tóxicos, entre la lista de hábitos de vida sana, la actividad física, siempre ha ocupado un lugar destacado. Si es cierto, que en los jóvenes el entrenamiento físico representa un factor importante en el desarrollo de las facultades motoras, no debe olvidarse que el acondicionamiento preventivo de los sistemas cardiorrespiratorios, locomotor y nervioso, constituye un seguro de

vida barato y útil, para todas las personas de hecho, representa un beneficio social y económico para el país.

El comandante en Jefe Fidel Castro Ruz ha planteado:” Lo que gastemos en Educación Física y Deporte lo ahorraremos en medicamentos y recursos médicos”.

La hipertensión arterial, constituye una patología crónica no transmisible muy frecuentes en nuestro medio y su asociación con la diabetes y la obesidad es de alto valor diagnóstico y pronóstico dentro del gran llamado SINDROME Metabólico, considerándose factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, renales y cerebro vasculares. Se puede estimar que entre el 30 al 75 % de las complicaciones de la diabetes pueden ser atribuidas a la hipertensión arterial, la cual es aproximadamente dos veces más común en pacientes diabéticos que en no diabéticos.

La hipertensión arterial es una complicación de la diabetes en todas las poblaciones y ocurre con frecuencia creciente con la edad. Ambas enfermedades son potentes factores de riesgo independientes para la enfermedad cardiovascular, renal, cerebral y la enfermedad vascular aterosclerótica periférica. Una de las vías de prevención de esta enfermedad es la realización de actividades físicas y acciones educativas, es la cultura física terapéutica la disciplina encargada de emplear los medios de la cultura física y el deporte, es decir, el ejercicio físico, en la curación y la profilaxis de la enfermedad, la recuperación de la capacidad de trabajo así como la prevención de sus agudizaciones. A través de esta disciplina se le puede dar tratamiento a varias enfermedades, entre ellas las enfermedades crónicas no transmisibles como, la hipertensión arterial. La hipertensión arterial es un nivel mantenido de presión arterial sito diastólica por encima de los valores considerados normales, tomada en condiciones apropiadas en por lo menos tres o cinco lecturas de preferencia en tres o cinco días diferentes o cuando la lectura inicial sea muy elevada siempre que siga la metodología correcta para la determinación de la tensión arterial puede asociarse a trastornos del metabolismo de los carbohidratos, de los lípidos y de la insulina).

La hipertensión arterial es un factor de riesgo que se ha convertido en objetivo estratégico de mayor prioridad, la atención de esta enfermedad crónica no

transmisible, es importante para que un buen número de personas incremente sus expectativas de vida.

Al adentrarnos en el proceso investigativo que he diseñado, en el mismo podemos definir como su objeto de estudio el estilo de enfrentamiento a la enfermedad de los pacientes hipertensos de 19 a 25 años, reduciendo su campo de acción a la necesidad de particularizar en las interioridades que tiene el ejercicio físico en las personas jóvenes, en función al tipo de hipertensión arterial que padecen estos.

Desde el punto de vista social no cabe duda el alcance y pretensiones de este estudio, ya que con carácter de solución abarca una importante afección, todo lo cual le brinda al trabajo una inestimable novedad y actualidad científica, ya que se apoya en la revisión de un grupo importante de trabajos y de artículos científicos, garantizándole una clara proyección en el plano teórico y metodológico

Para la realización de la investigación se utilizaron diferentes métodos teóricos y prácticos que propiciaron la obtención de la información así como la validación de la propuesta, entre ellos tenemos:

El método Inductivo-Deductivo: Se particulariza en la necesidad de mejorar el tratamiento de la hipertensión arterial mediante Ejercicios Físicos y así obtener los resultados esperados en la mejoría de la calidad de vida de los participantes en el programa, a través de modificaciones en su estilo de vida.

El método Histórico Lógico: Para conocer la evaluación y desarrollo de la hipertensión arterial en los jóvenes de 19 a 25 años.

El método de Análisis y Síntesis: Para descomponer la información recopilada en la búsqueda bibliografía.

El Trabajo con documentos: Nos permitió el estudio del diagnóstico inicial, una aproximación al problema, así como profundizar en los conocimientos acerca de la situación actual del objetivo de la investigación.

La observación: Para determinar la aplicación correcta de las Indicaciones metodológicas según los ejercicios propuestos.

Los resultados obtenidos en la presente investigación corresponden a la práctica sistemática del ejercicio físico mediante un programa de carácter grupal destinado a una población de jóvenes entre 19y 25 años del sexo femenino y masculino.

Existen factores socio - históricos que influyen en el fenómeno pues esta población de manera general, no obtuvo en su infancia posibilidades educativas educadas, y el ejercicio físico no poseía la importancia que alcanzó en la actualidad.

Los beneficios aquí percibidos tienen un carácter multidimensional. Resultando importante tanto los referidos a salud y aptitud, como los psicológicos y sociales, no se afirma que todos los beneficios sean consecuencia del ejercicio en sí mismo, pues la investigación no fue realizada en condiciones experimentales, otros factores pueden estar incidiendo (fenómeno grupal, acción del dirigente, ambiente ecológico) y en consideración nuestra, todos contribuyen enérgicamente al objetivo deseado, que es la salud en su moderna dimensión física, emocional y social.

Los beneficios percibidos confirman que el ejercicio físico en los jóvenes hipertensos contribuye a:

Disminuir dolores, calambres y entumecimiento. Los problemas osteomiacarticulares son padecidos por un elevado porcentaje de sujetos. Se conoce que el ejercicio físico induce analgesia, caracterizada por una disminución de la respuesta o un estímulo doloroso durante y después de una sesión de ejercicios.

- Contribuye a la higiene del sueño.
- Resulta provechoso el fortalecimiento de las piernas y el cuerpo en general y el aumento de la seguridad ante las caídas, fenómeno frecuente y peligroso en este tipo de pacientes, por lo tanto contribuyó a mejorar la calidad de vida.
- Abandono o disminución del consumo de medicamentos.
- Mejora el estado de ánimo y ofrece distracción.

Las más importantes contribuciones físicas y socio psicológicas que se le atribuyen al ejercicio, aparecen plasmados como vivencias de los participantes.

## **CONCLUSIONES**

Es importante apreciar que la investigación estuvo encaminada a demostrar que la práctica sistemática del ejercicio físico contribuye a reducir los factores de riesgos que afectan la hipertensión arterial en los jóvenes, además

proporciona beneficios en diferentes funciones entre esos se pueden mencionar:

- Incremento del tono y la masa muscular, por tanto la fuerza.
- Mejoría de la mecánica ventiladora.
- Disminución de la tensión arterial.
- Prevención de la arteriosclerosis y la osteoporosis.
- Ayuda en el control de la diabetes.
- Mejoría en la flexibilidad, el equilibrio, coordinación, la velocidad de traslación y resección, la movilidad articular y la resistencia aeróbica.
- Mejorar en el estado de ánimo.
- Disminución de la depresión y la ansiedad.
- Elevación del vigor, la autoestima y la imagen corporal.
- Ofrece oportunidades de distracción e interacción social.
- Ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana.
- Abandono o disminución del consumo de medicamentos.
- Mejor conciliación del sueño.

En síntesis, mejora la calidad de vida, el nivel de adaptación a nuevas situaciones de trabajos variados que provoquen respuestas motrices, se demuestra que el ejercicio físico es un medio profiláctico y de prevención a las enfermedades producidas fundamentalmente por la ausencia de actividades motoras.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Alonso, R. ( s. a) El profesor de Educación Física: Especialista del ejercicio físico Efdportes # 19, en Educación Física y Deportes, 2 p.
2. Álvarez Céspedes, A. (2001) Calidad de la atención médica al paciente con hipertensión arterial en Baire. Marzo-Junio 2001.Trabajo para Optar por el título de Master en Atención Primaria de Salud. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo.”

3. Álvarez, P y col. (1987) Estudio Epidemiológico de la Hipertensión Arterial en un área de salud de la región de Camaguey. Revista Cuba de Medicina. (Camaguey), 165 (3): 187-94.
4. Amador Hernández, S (2002) Estudio del impacto del programa de actividad física para el control de la presión arterial. Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza".
5. American Collage of Sport Medecine. (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Barcelona, Editorial Paidotribo.
6. Annicchiarico, R. La actividad física y su influencia en una vida saludable. Efdportes # 51, 2p.
7. Barreto Estrada, J. L. (2003) Evaluación de un programa de entrenamiento físico con ejercicios aeróbicos y fortalecedores con pesas en pacientes hipertensos de la clínica "Alfredo de Mazo Vélez" Tesis de Maestría (Maestría de Cultura Física Terapéutica) La Habana. ISCF" Manuel Fajardo".
8. Cabrerías Rojas, I (1996) Fisiopatología de la hipertensión arterial esencial. Revista Cabana de cardiología y Cirugía Cardiovascular (La Habana).27: 25 -31.
9. Chobanian, A y col (2003) The Seventh Report of the Joint National Committee on prevention, Detection, Evaluation, and treatment of High Blood Pressure. Estados Unidos. NIH Publication No 03-5233.
10. Coca A y A. de la Sierra (1998) Hipertensión Arterial, Guía de tratamiento La Habana, Editorial Científico – Técnica.
11. Comlan Sessi Gabin Igor Adda. (2005) propuesta de un sistema de ejercicios físicos para los adultos hipertensos que asisten al gimnasio de cultura física "Fidel Linares" de Pinar del Río, como una vía para mejorar su calidad de vida. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF" Nancy Uranga".
12. Consejería de Sanidad y Bienestar Social (1996) Programa de promoción del ejercicio físico. Valladolid, Junta de Castilla y León.
13. Cristina Gómez Herrera, (2002) Influencia del programa de ejercicios físicos para pacientes hipertensos aplicado en el policlínico integral

Wilfredo Santana. Trabajo de Diploma, Ciudad Habana, ISCF “Manuel Piti Fajardo”.

14. Cuba. Ministerio de Salud Pública. (1999) La Salud Pública en Cuba: Hechos y Cifras. La Habana, MINSAP.
15. Dotres Martínez, C y col. (1999) Programa Nacional de Prevención, Diagnóstico, Evaluación y Control de la Hipertensión Arterial. Revista Cuba de Medicina General Integral (La Habana) 15(1): 46 – 87.
16. Echevarria Valle, M (1994) Influencia de la Cultura Física sobre el comportamiento de la Presión Arterial en la Tercera Edad. Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.
17. es.dir.yahoo.com/Salud/Acondicionamiento\_fisico/.... y bienestar físico, y entrenador personal con planes de ejercicios... para el bienestar con artículos sobre acondicionamiento físico, salud y belleza, consultado el 3 de abril del 2006
18. Escobar Nilue V. Y. (2004). Lípidos y aterosclerosis. Santiago de Cuba, Editorial oriente.
19. España. Ministerio de Sanidad y Consumo (1996) Control de la Hipertensión Arterial en España. Madrid, Editorial INEPSA.
20. Ginebra: OMS (1984) Manual sobre educación sanitaria en atención primaria de salud. Ginebra. Editorial Bélgica.