

VIVENCIAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN UN GRUPO DE ACTIVACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR SU AUTOCAUIDADO

¹María de los Ángeles Godínez Rodríguez
angelesyo2000@yahoo.com.mx

Recibido: 29/07/2015

Aprobado: 21/08/2015

²María Guadalupe López Sandoval

³Martha Lilia Bernal Becerril

⁴Maricruz Solís Camarillo

⁵Claudia Paloma Lira Cervantes

1. Doctora en Ciencias de Enfermería. Profesor asociado. FES Iztacala - UNAM

2. Licenciada en Enfermería y Obstetricia. Profesor asociado. FES Iztacala - UNAM

3. Doctora en Ciencias de Enfermería. Profesor asociado. ENEO-UNAM

4. Profesora de asignatura. FES Iztacala - UNAM.

5. Pasante de Licenciatura en Enfermería. FES Iztacala-UNAM.

ARTÍCULO ORIGINAL

.....
REVISTA ELECTRÓNICA DE INVESTIGACIÓN EN ENFERMERÍA FESI-UNAM.
Se autoriza la reproducción parcial o total de este contenido,
sólo citando la fuente y su dirección electrónica completas.

VIVENCIAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN UN GRUPO

RESUMEN

Introducción. El envejecimiento lleva consigo una serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas en los seres humanos, caracterizándose por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación y de la capacidad de reserva del organismo ante los cambios. Por ello los grupos de apoyo en las instituciones de salud son convocados para crear un ambiente acogedor, se ha comprobado que el pertenecer a ellos favorecen nuevos lazos y relaciones sociales a sus miembros. La actividad física y la convivencia son factores que benefician la salud de las personas, estas prácticas en los adultos mayores, tiene diversos efectos positivos. **Objetivo:** Interpretar las vivencias de los adultos mayores en un programa de activación física para mejorar su autocuidado. **Metodología:** Investigación cualitativa con el método fenomenológico, se realizaron entrevistas en profundidad a 5 adultos mayores. **Hallazgos:** Surgieron dos categorías analíticas, la primera categoría: Mejoramiento de la salud con dos subcategorías 1.1 facilidad para el movimiento físico y 1.2 motivación para el autocuidado. La segunda categoría: 2. Reconocimiento social con dos subcategorías: 2.1 la importancia de la comunicación 2.2 sentimiento de pertenencia. **Conclusiones:** El autocuidado resulta una excelente estrategia para el grupo de adultos mayores porque reconocen sus propias capacidades tanto físicas como mentales, se auto valoran como personas útiles y activas, el ejercicio y la convivencia les proporcionaron bienestar físico sino también crearon lazos afectivos y una marcada convivencia que fortaleció las relaciones sociales, que de acuerdo a los informantes también contribuyó a un bienestar emocional.

Palabras clave: Vivencias, adultos mayores, activación física, autocuidado.

ABSTRACT

Introduction. Aging involves a series of morphological, psychological, functional and biochemical changes in humans, characterized by progressive loss of adaptability and reserve capacity of the organism to changes. Why support groups in the health institutions are called upon to create a cozy atmosphere, it has been shown to belong to them favor new ties and social relations to their members. Physical activity and coexistence are factors that benefit the health of people, it has been shown that these practices in older adults, has several positive effects. **Objective:** To interpret the experiences of older adults in physical activation program to enhance self-care. **Methodology:** Qualitative research with phenomenological method, in-depth interviews were conducted at 5 seniors. **Findings:** emerged two analytical categories, the first category: Healthcare Improvement two subcategories 1.1 ease of physical movement and motivation for self-care 1.2. The second category: 2. Social recognition with two subcategories: 2.1 the importance of communication 2.2 sense of belonging. **Conclusions:** Self-care is an excellent strategy for the group of older adults because they recognize their own physical and mental abilities, self-assessed as useful and active, exercise and coexistence provided them physical but also created emotional bonds and a marked coexistence strengthened social relationships, according to informants also contributed to an emotional being.

Keywords: Experiences, elderly, physical activation, self-care.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento lleva consigo una serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que origina el paso del tiempo sobre los seres humanos, caracterizándose por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación y de la capacidad de reserva del organismo ante los cambios, resultando un proceso dinámico que se inicia en el momento del nacimiento, se desarrolla a lo largo de la vida y termina con la muerte (1).

Entre los efectos ocasionados por el envejecimiento se mencionan el incremento de la grasa corporal y de la presión arterial, así como la disminución de la densidad ósea, de la estatura, del número y tamaño de las fibras musculares, del gasto cardíaco, de la frecuencia y el volumen sistólico, de la agilidad, la coordinación, el movimiento físico y un aumento de la rigidez de cartílagos, tendones y ligamentos. Resultan comunes los dolores de espalda, fracturas de cadera, problemas respiratorios, lesiones osteomioarticulares, trastornos angiológicos, digestivos y nerviosos entre otros (2, 3,4).

Sin duda los grandes avances tecnológicos han favorecido que las personas vivan más, sin embargo la calidad de vida no es la de esperarse, hoy en día el grupo de las personas mayores representa un reto para el país, lo que implica un gran compromiso por parte de los programas sociales, económicos y sobretodo de los programas de salud.

Por ello los grupos de apoyo en las instituciones de salud son convocados para crear un ambiente acogedor, y se ha comprobado que el pertenecer a ellos favorecen nuevos lazos y relaciones sociales a sus miembros, de modo que compensan sus deficiencias en aspectos psicosociales mediante la interacción con personas que tienen problemas, carencias o experiencias comunes (5).

De manera particular los programas de activación física están propiciando mayor participación de esta población pues se ha comprobado que el ejercicio físico provoca efectos beneficiosos desde el punto de vista fisiológico, psicológico y social, favorece al mantenimiento de las funciones como la fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio; disminuye la morbilidad y mortalidad por enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes mellitus, osteoporosis y obesidad, aumenta la autoestima, reduce la depresión y el aislamiento social, mejora el ambiente del hogar, disminuye los trastornos del comportamiento e incrementa el bienestar(6).

La OMS (7) en este año reporto que las personas adultas que realizan actividad física presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, cáncer de colon y de mama, y depresión, proporciona un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal. Tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la mejora de la salud ósea, presentan una mayor salud funcional, mejora las funciones cognitivas y un menor riesgo de caídas y de limitaciones funcionales moderadas y graves

Por lo anterior el autocuidado es fundamental para que las personas de la tercera edad contribuyan en gran medida al mantenimiento de sus capacidades físicas y mentales con el propósito de retrasar al máximo el deterioro natural que se presenta en este grupo de edad.

Orem (8) menciona que "El autocuidado es una actividad del individuo aprendida por éste y orientada hacia un objetivo. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno

para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar”

De acuerdo a Orem (9) para lograr el bienestar, la salud y el desarrollo, todos los seres humanos presentan cualidades que son básicas y comunes a todos llamados requisitos universales que son ocho, los cuales representan los tipos de acciones humanas que proporcionan las condiciones internas y externas para mantener la estructura y la actividad, que a su vez apoyan el desarrollo y la maduración humana, los requisitos son los siguientes:

- ✧ Mantenimiento de un ingreso suficiente de aire.
- ✧ Mantenimiento de una ingesta suficiente de agua.
- ✧ Mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos.
- ✧ Provisión de cuidados asociados con procesos de eliminación urinaria e intestinal.
- ✧ Equilibrio entre la actividad y el reposo.
- ✧ Equilibrio entre la soledad y la comunicación social.
- ✧ Prevención de peligros para la vida, funcionamiento y bienestar humano.
- ✧ Promoción del funcionamiento humano y el desarrollo dentro de los grupos sociales de acuerdo al potencial humano.

Respecto a las “vivencias” son fenómenos específicos de los seres del mundo que, además de vivir, están dotados de vida psíquica, razón por la cual revelan una estructura ontológica y también cualitativa (10). Las vivencias, supone la posibilidad de adquirir conocimientos y también habilidades que sin dudas enriquecerán a la persona, porque siempre quedará registrada una información que al repetirse, permitirá no solamente saber cómo actuar ante tal o cual situación sino que además

dejará un aprendizaje revelador, que será decisivo para el futuro (11).

Las vivencias que tienen los adultos mayores respecto a un programa de ejercicio tienen estrecha relación con los resultados que se obtienen, en la mayoría de las veces permiten una sensación de bienestar físico y mental, de tal manera que el objetivo de esta investigación fue Interpretar las vivencias de los adultos mayores en un programa de activación física para mejorar su autocuidado.

ABORDAJE METODOLÓGICO

Investigación cualitativa, descriptiva, se consideró el método fenomenológico, para la recolección de datos se utilizó la técnica de la entrevista en profundidad, participaron cinco adultos mayores tres mujeres y dos hombres, Para fines de esta investigación y con base en los hallazgos solo se consideraron tres requisitos que son el cinco el seis y el ocho. El total de participantes se tomó en cuenta la saturación de datos (12,13). En lo que se refiere a los aspectos éticos se consideró el reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud, Título quinto capítulo único Art. 100 fracción IV, que se refiere al consentimiento informado de los sujetos implicados en una investigación (14), cabe señalar que el nombre real de los participantes fue cambiado para respetar el principio de confidencialidad.

HALLAZGOS

Después de codificar y analizar las entrevistas de los participantes del estudio, surgieron dos categorías analíticas. La primera categoría: **Mejoramiento de la salud** con dos subcategorías 1.1 Facilidad para el movimiento físico y 1.2 motivación para el autocuidado. La segunda categoría: 2. **Reconocimiento social** con dos subcategorías 2.1 La importancia de la comunicación 2.2. Sentimiento de pertenencia.

Con respecto a la categoría 1. Sensación de bienestar, los informantes refieren que han sentido mejoría con respecto a sus actividades físicas lo que mejora a su vez la manera en la que se cuidan con base en sus discursos surgieron las siguientes subcategorías:

1.1 Mejoramiento del movimiento físico:

Informante Patricia: *Ahora ya he mejorado en mis movimientos ya tengo menos dificultad para caminar ya que el ejercicio ha sido muy bueno para mí casi me di cuenta a las dos semanas de haber empezado el ejercicio con el grupo [...]*

Informante Carmen: *Con estos cambios me siento más activa y con mejor movimiento ya no me duermo a cada rato, ya no me da tanta flojera, porque sentía que era por la glucosa, que me daba mucho sueño y cuando hacía mis cosas y me sentaba a descansar y me quedaba dormida y ahora el ejercicio me ha quitado esa pesadez y cansancio [...]*

Informante Javier: *[...] es mejor hacer ejercicio aunque sea despacio porque eso hace que tenga más facilidad para el movimiento [...]*

Arboleda (6), menciona que el ejercicio brinda fuerza muscular para desarrollar las actividades cotidianas; disminuye la sensación de fatiga, ansiedad y estrés; permite resistir mejor las enfermedades, disminuye el peso corporal ayudando a lograr y permanecer en el peso ideal; mejora la función de todo el organismo, en especial del corazón y de los pulmones; regula los niveles de colesterol; controla los niveles de azúcar en la sangre; y brinda flexibilidad muscular, esta situación está presente en los discursos de los informantes al referir que la actividad física les ha permitido mejorar su movimiento en sus actividades de la vida diaria.

1.2 Facilidad para el autocuidado:

Informante María: *Ahora ya cuido más mi persona me siento motivada para hacerlo, vengo a mis consultas y trato de no faltar sobre todo cuando me tienen que sacar sangre para medirme la glucosa [...]*

Informante Carmen: *[...] he tenido un cambio bárbaro, cuando comencé el ejercicio y a comer más sano ya no tengo tan alta el azúcar después empecé a bajar de peso y eso me motivo a seguir cuidándome, ahora me doy cuenta que los cambios los tiene que hacer uno, porque si no cambiamos, de nada sirve todo lo que nos dicen en la clínica [...]*

Con respecto a los discursos anteriores Sanhueza et al. (15), refiere que el autocuidado refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, responsables de decisiones que condicionan su situación actual, manejando aspectos que se relacionan con la motivación y cambio de comportamiento, donde la educación para la salud es la principal herramienta de trabajo.

Categoría 2. Reconocimiento social, con respecto a esta categoría los informantes mencionan que la comunicación con personas de la misma edad y características similares recobra importancia debido la facilidad de compartir experiencias, así como la sensación de bienestar por pertenecer a un grupo ya que algunos de ellos viven solos.

Subcategoría 2.1 La importancia de la comunicación con los siguientes discursos:

Informante Darío: *Cuando platicamos, el tiempo se pasa muy rápido porque platicamos de muchas cosas que nos acordamos, pasamos de la tristeza a la alegría y así se pasa el tiempo, es cierto cuando la gente dice: que recordar es vivir y eso pasa con nosotros a veces solo vivimos de los recuerdos [...]*

Informante Patricia: [...] *me gusta platicar con mis compañeras porque casi tenemos la misma edad y nos comentamos muchas cosas de cuando éramos jóvenes, de cómo ha cambiado todo, nos contamos de lo que hacíamos y a veces reímos o lloramos es como una terapia y eso me hace sentir bien.*

La comunicación con personas es una actividad fundamental para los seres humanos, al respecto Jiménez, et al.¹⁶ refiere que aumentar los contactos sociales y la participación social, induce cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores lo que mejora cualitativamente la manera de sobrellevar la vida.

2.2 Sentimiento de pertenencia

Informante Carmen: [...] *a veces los hijos ya se olvidan de uno y al pertenecer a este grupo yo siento como que es una familia grande donde todos nos preocupamos por todos, a veces el trato es mejor que si estuviéramos con nuestra propia familia[...]*

Informante María: *A mí me gusta venir porque como vivo sola, aquí me siento a gusto, que me saluden que me pregunten como estoy que se interesen en mí, se me olvida la soledad y me siento bien.*

Informante Dario: *Aunque no somos familiares, el pertenecer al grupo me siento bien porque siempre todos nos preocupamos de todos creo que entre nosotros más que con nuestros hijos que no saben ni como estamos [...]*

Hoy en día los grupos de apoyo son convocados para crear un ambiente acogedor en el que se gestionen los recursos de los miembros para afrontar los cambios. La pertenencia a estos grupos proporciona nuevos lazos y relaciones sociales a sus miembros, de modo que se sustituyen los recursos naturales o compensan sus deficiencias en provisiones psicosociales mediante la interacción con personas que tienen problemas, carencias o

experiencias comunes (6).

CONCLUSIÓN

Actualmente las unidades de primer nivel de salud tienen un papel fundamental en relación a la creación y mantenimiento de grupos de autocuidado en donde los profesionales de enfermería desempeñan una importante función al contribuir con un equipo multidisciplinario con el rol de educador en estos grupos. El autocuidado resulta una excelente estrategia para el grupo de adultos mayores porque reconocen sus propias capacidades tanto físicas como mentales, se auto valoran como personas útiles y activas dando como resultado una mayor participación en los grupos sociales. Con base en los hallazgos de esta investigación, el ejercicio y la convivencia son actividades que no solo les proporcionaron bienestar físico sino también crearon lazos afectivos y una marcada convivencia que fortaleció las relaciones sociales, de acuerdo con los informantes también contribuyó a un bienestar emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gutiérrez, LM. Transición epidemiológica como proceso de cambio en Geriatria. México: Manual Moderno. 2008. p.3-12
2. Rosalía Rodríguez García, Guillermo Antonio Lazcano Botello, Humberto Medina Chávez, Miguel Ángel Hernández Martínez., Práctica de la geriatría. Envejecimiento exitoso. México: Mc. Graw Hill.; 2011. p.18- 28
3. Sánchez C, Alonso TJ. Reflexión sobre la actividad física en la salud de adultos mayores. Cuidarte "El arte del cuidado". [Revista on- line] 2014; 3 (5): 53-59. [acceso 15 de mayo de 2015]; Disponible en: <http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/cuidarte/issue/view/53/showToc>
4. Gutiérrez RLM, María del Carmen García PMC, Arango LVE, Pérez UM, Geriatria para el médico familiar. México: Manual Moderno; 2012.
5. Maldonado G. G, Carbajal-M. FE, Rivera V.P, Castro G.RI. Beneficios que percibe el adulto mayor al integrarse a un grupo de ayuda dirigido por personal de enfermería Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2015; 23(1):31-6. [acceso 25 mayo de 2015.]; Disponible en: <http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/>
6. Arboleda N.LH. Beneficios del ejercicio. [Acceso el 10 de febrero del 2015]. Disponible en: http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_8.pdf
7. OMS. La actividad física en los adultos mayores. [Acceso el 07 de junio del 2015.], de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es
8. Orem D. Modelo de Orem. Conceptos de enfermería en la práctica. España: MASSON-SALVAT; 1993. p 139.
9. Dorothea E. Orem: Teoría del déficit de autocuidado. En Marriner, TA. y Raile, M., Modelos y teorías en enfermería 6°ed. Barcelona: ELSEVIER; 2011. p 267-295.
10. Díaz O. El hombre y sus vivencias. [Acceso el 25 mayo del 2015.]; de: <https://diazolguin.wordpress.com/2008/07/17/el-hombre-y-sus-vivencias/>
11. Diccionario Definición ABC. [Acceso el 07 de junio del 2015.] Disponible en: <http://www.definicionabc.com/social/vivencia.php>
12. Rodríguez, G. Gil F. García J. Metodología de la Investigación cualitativa. 3ª ed. Málaga España: ALJIBE; 1997. p. 168, 170, 204.
13. Souza, M. La artesanía de la investigación cualitativa 7º ed. Buenos Aires: Lugar Editorial; 2009. p.114
14. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación. Última reforma publicada DOF 02-04-2014. [acceso 25 de enero de 2015.]; Disponible en: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
15. Sanhueza P.M, Castro S. M, Merino EJ. Optimizando la funcionalidad del adulto mayor a través de una estrategia de autocuidado. Avances en enfermería. vol. xxx n.º 1 enero-abril 2012. [Acceso el 07 de marzo del 2015.]; Disponible en: <http://www.enfermeria.unal.edu.co/revista/index4.htm>
16. Jiménez OY, Núñez M, Coto VE. La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. Inter Sedes: Revista de las Sedes Regionales 2013XIV168-181. [acceso 13 de abril de 2015.]; Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66627452009>