



TRATAMIENTO DE MAYORES

## Divino tesoro



**E**n este número de nuestra gaceta queremos abordar los distintos tratamientos que los fisioterapeutas llevamos a cabo en uno de los sectores de la población para nosotros más importantes: las personas mayores de 70 años.

Cada vez nos encontramos con más personas mayores de 70 años que llevan una vida activa y se preocupan por el cuidado de su salud. En este aspecto conviene siempre diferenciar entre personas mayores dependientes e independientes. En esta ocasión queremos hablar del colectivo de personas mayores dependientes.

Los beneficios de la fisioterapia en este colectivo podemos dividirlos en beneficios físicos y beneficios psicológicos.

Dentro de los beneficios físicos nos encontramos con la mejora del equilibrio, de la movili-

dad, de la fuerza muscular y, por lo tanto, de la mejora general para realizar las actividades de la vida diaria.

Los beneficios psicológicos radican principalmente en el aumento de la autoestima, de la interacción social, y suponen un cambio en la rutina y una motivación para el día a día.

### EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Presentamos a continuación algunas de las estrategias y técnicas que utilizamos a la hora de trabajar con nuestros mayores tras una caída o proceso de enfermedad que haya limitado su movilidad y equilibrio.

Lo primero que tenemos que tener en cuenta en estos casos es realizar una adecuada valoración de la situación y movilidad del paciente, para ello tendremos que realizar ejerci-



POR PABLO HERRERA

cios de forma progresiva para explorar sin forzar al paciente. Es fundamental que el paciente se encuentre cómodo y vaya ganando confianza en sí mismo y en la relación con el fisioterapeuta. El mayor problema al que solemos enfrentarnos es el miedo al movimiento, ya sea por dolor o por falta de fuerza: el paciente no confía en su musculatura y hay que trabajar poco a poco.

Este principio de progresividad tenemos que aplicarlo en todo nuestro trabajo y comenzar por tareas muy simples que iremos complicando en función del dominio que demuestre el paciente. Podemos trabajar con ejercicios de equilibrio en distintos planos y para ello utilizar pelotas de gomaespuma o discos de propiocepción (inflables). Una vez controlados los ejercicios, pasamos a realizar

### OFERTA

En fisiohogar trabajamos día a día para cuidar a nuestros mayores, por eso nuestro compromiso incluye **valoraciones gratuitas para los tratamientos** en personas mayores de 70 años.



ejercicios con pelotas de tenis o a combinar las de gomaespuma y las de tenis. Lo más habitual en estos ejercicios es que sean realizados por el paciente asistido directamente por el fisioterapeuta, que dará un punto de apoyo y reforzará el equilibrio.

Una vez controlado el equilibrio en posiciones estáticas pasamos a ejercicios en los que aplicamos puntos de presión en el paciente para provocar desequilibrios y que el paciente tenga que moverse para compensar y volver al punto de equilibrio.

El siguiente paso en la progresión sería realizar trabajo durante la marcha, primero

realizando una marcha libre y, en función de la destreza del paciente, podemos pedirle que mientras camina realice alguna actividad con sus manos. Comenzaremos con actividades sencillas, como trasladar algún objeto ligero, y, poco a poco, complicaremos la actividad con objetos que tenga que mover entre sus manos. Para terminar, podemos realizar ejercicios de pase con las pelotas de propiocepción.

El último paso consistiría en una marcha con obstáculos, simulando una situación lo más parecida posible a los obstáculos que podríamos encontrar en la calle.

## SARCOPENIA: LA KRIPTONITA DE NUESTROS MAYORES

Año a año nuestros músculos responden peor y nos cuesta más realizar ejercicios que antes eran pura rutina. Una de las causas se llama sarcopenia. Éste es el término que define una pérdida progresiva de la masa muscular. Unos estudios recientes han confirmado que el 20% de las personas mayores de 65 años ya notan las consecuencias de este deterioro, mientras en las personas de más de 80 años, la prevalencia puede llegar a estar entre el 25% y el 50%.

Ya que se trata de un proceso degenerativo, es muy importante detectar y diagnosticar la sarcopenia. Las consecuencias reales se traducen en la pérdida de fuerza en todo el cuerpo, especialmente en los miembros inferiores y esto está normalmente asociado con un aumento significativo de riesgo de discapacidad y dependencia.

La mejor prevención es una actividad física regular, sobre todo a partir de los 40 años. En caso de detectar la enfermedad lo más importante es buscar buenos profesionales, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y médicos que puedan estudiar el caso y aconsejar lo mejor actuación según sus respectivas áreas.

### IMPORTANTE

¿Nos has dejado tu correo electrónico, pero **no recibes el newsletter mensual**? Si es así por favor escríbenos a [info@fisiohogar.com](mailto:info@fisiohogar.com) para ver si ha ocurrido algún problema.

