

El aparato locomotor del mayor. Incidencia de la utilización del ejercicio como estrategia de intervención

Dr. Delfín Galiano Orea (Ibermutuamur)

GUIÓN DE LA PRESENTACIÓN (Córdoba, 27/11/04)

1. LA HISTORIA EN EL CULTO AL CUERPO

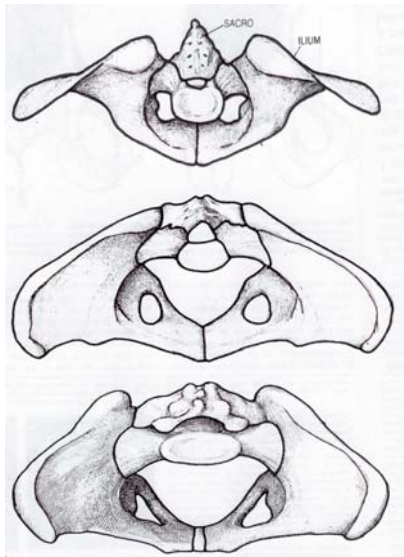
Cuando un australiano se corta los cabellos, o bien reúne los pedazos de uñas que se le han desprendido, se aleja del poblado con toda clase de precauciones, asegurándose de que nadie le siga. Cuando ha recorrido unos centenares de metros, se agacha, practica un hoyo en el suelo y entierra aquello que con tanto cuidado ha hurtado a la curiosidad de los demás (**John Eyre, "Travesía de Australia hacia el oeste", 1841**).

Sus preocupaciones no están de más, pues si la sangre, lo mismo que sus cabellos, cayeran en manos de un enemigo, éste podría influir sobre él ejerciendo un maleficio (**J. Fabregas, "El Cuerpo Humano", 1965**).

Los eunucos chinos conservan hasta la muerte sus órganos sexuales cuidadosamente guardados; pues sin ellos les sería negada la entrada en el reino de los cielos (**J. Fabregas, "El Cuerpo Humano", 1965**).

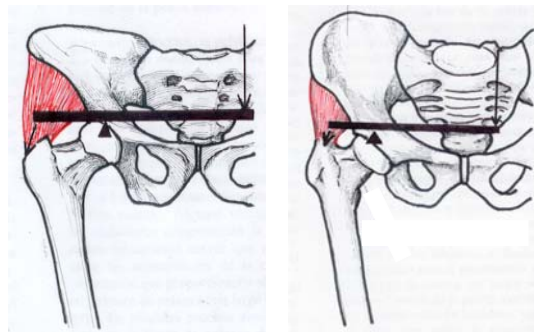
2. A PESAR DE LA TRANSFORMACIÓN EVOLUTIVA, EL CUERPO HUMANO NO HA SUPERADO SU INESTABILIDAD

- Por la relación entre la altura corporal y la base de sustentación.
- Por la modificación constante de la superficie de apoyo.
- Por las oscilaciones del Centro de Gravedad
- Por la reducida longitud de los pies.



"Lucy"

Actual



3. EVOLUCIÓN DEMOGRÁFICA MUNDIAL DE LOS MAYORES DE 65 AÑOS

- 1% en el año 1990; 20% en el año 2004
- CENSO EVOLUTIVO REALIZADO EN EEUU (NATIONAL AGING INFORMATION CENTER. Washington DC. Autor: J. Siegal Periodo: 1995 - 2030): La población mayor de 65 años aumentará en un 107 % y los de 85 años

en un 133 %. Sin embargo los menores de 65 años sólo aumentarán en un 21 %

4. EL APARATO LOCOMOTOR DEL MAYOR

4.1. ESTUDIOS SOBRE LA MARCHA HUMANA

- Menores desviaciones del centro de gravedad debido a la menor báscula pélvica y a la tendencia a arrastrar las EEEE
- Mayores asimetrías de movimientos en el anciano

4.2. MODIFICACIONES CON LA EDAD

- Disminución de la talla por la reducción del espesor de los discos vertebrales, la osteoporosis y el aplastamiento de los cuerpos vertebrales.
- Cifosis dorsal con alteraciones en el eje mecánico, que afecta incluso a los apoyos plantares.
- SARCOPIENIA: Alteraciones del número y el tamaño de las fibras musculares. Disminución de la masa ósea y del tono muscular. Repercusiones mecánicas.

5. INCIDENCIA TRAUMATOLÓGICA EN EL MAYOR

5.1. CALIDAD DE VIDA

- Debe ser FÍSICA, LABORAL, PSICOLÓGICA, FAMILIAR y SOCIAL. Se determina a través de una Encuesta de calidad funcional.

HEALTH ASSESMENT QUESTIONNAIRE (HAQ). VERSIÓN ESPAÑOLA				
(Tenga en cuenta al contesar su estado de salud SÓLO EN LA ÚLTIMA SEMANA)				
	SIN DIFICULTAD	CON ALGUNA DIFICULTAD	CON MUCHA DIFICULTAD (o con ayuda de otro)	NO PUEDO HACERLO
1. VESTIRSE Y ARREGLARSE				
Puede usted:				
a. Sacar la ropa del armario (ropero y cajones)	_____	_____	_____	_____
b. Vestirse solo(a) incluido abotonarse y usar cremallera	_____	_____	_____	_____
c. Lavarse el cabello	_____	_____	_____	_____
2. LEVANTARSE				
Puede usted:				
a. Levantarse de una silla sin apoyar los brazos	_____	_____	_____	_____
3. COMER				
Puede usted:				
a. Cortar la carne	_____	_____	_____	_____
b. Llevarse a la boca un vaso con líquido	_____	_____	_____	_____
4. CAMINAR				
Puede usted:				
a. Caminar por un terreno llano	_____	_____	_____	_____
5. HIGIENE				
Puede usted:				
a. Lavar y secar todo su cuerpo	_____	_____	_____	_____
b. Abrir y cerrar los grifos	_____	_____	_____	_____
c. Sentarse y levantarse de la taza del water	_____	_____	_____	_____
6. ALCANCE				
Puede usted:				
a. Peinarse	_____	_____	_____	_____
b. alcanzar y bajar una bolsa de 2 kg que esté por encima de su cabeza	_____	_____	_____	_____
7. AGARRAR				
Puede usted:				
a. Abrir las puertas de un coche	_____	_____	_____	_____
b. Abrir un tapón de rosca no muy apretado	_____	_____	_____	_____
c. Escribir	_____	_____	_____	_____
8. ACTIVIDAD				
Puede usted:				
a. Salir de compras	_____	_____	_____	_____
b. Conducir un coche o coser a máquina (no eléctrica)	_____	_____	_____	_____
9. SEXO				
Puede usted tener relaciones sexuales				
No tengo pareja	Sin ninguna	Algo	Muy incómodo o limitado	Me es imposible

5.2. PROCESOS ARTICULARES

- Partes blandas, Osteoartrosis, Patología mecánica, Columna vertebral y Utilización de prótesis

5.3. SÍNDROMES DOLOROSOS

- Hallus Valgus, Hallus Rigidus, Dedos en martillo, Patología del talón

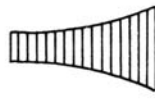
5.4. OSTEOPOROSIS

- El ejemplo de la columna vertebral y sus grados

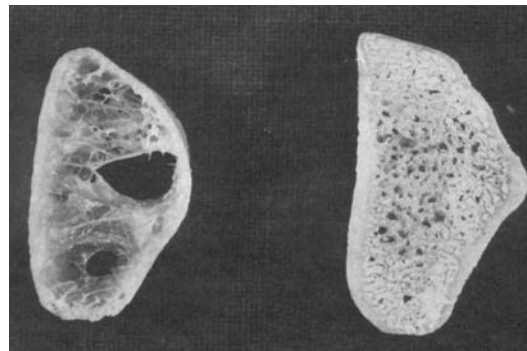
NORMAL



PATOLÓGICA



SECCIÓN REAL DEL HUESO



- Incidencia de la fractura de cadera. Aplastamiento vertebral. Resultado de la postura y Hernias discales

5.5. FRACTURAS

- Húmero, Radio, Anillo pelviano

6. PREVENCIÓN

Atlas de Reeduación funcional. J. MUÑOZ - GÓMEZ

M. NÚÑEZ. Ediciones CEA, S.A. 1991

- Repaso de la HIGIENE POSTURAL Y ECONOMÍA ARTICULAR, GIMNASIA y las ADAPTACIONES Y AYUDAS TÉCNICAS.

7. PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN

FASES:

- DETECCIÓN DE CARENCIAS
- ESTABLECIMIENTO DE UN MODELO
- FORMACIÓN DE AGENTES DE SALUD Y EJERCICIO
- INCORPORACIÓN AL DESARROLLO DE LOS PROCESOS ASISTENCIALES

ESQUEMA DE RESPONSABILIDADES

