



**UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS**

Facultad de Ciencias Clínicas y Medicas

Escuela de Ciencias Clínicas

Trabajo de Grado para optar por el título de licenciada  
en Fisioterapia

Modalidad

Informe de práctica profesional

Intervención fisioterapéutica en adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación. Hospital Ezequiel Abadía Soná, Veraguas. mayo- junio 2023.

Presentado por:

Castillo Q. Ismaely 9-758-2246

Asesora:

Graciela Muñoz

Panamá, 2023

## RESUMEN

Cuando se llega a la edad adulta se tiene el mal hábito de presentar inactividad, desconociendo que esto genera consecuencias para la salud en especial la dependencia y la inmovilidad debido a la fragilidad y desgaste, esto suele pasar porque el cuerpo no recibe los estímulos necesarios. Por eso es primordial seguir ejercitándose con movimientos de equilibrio y coordinación que puedan mejorar habilidades, de forma efectiva y segura.

Por ello, es de gran importancia resaltar que el mantenimiento del equilibrio y la coordinación a través de actividades físicas también tiene impactos positivos en el bienestar emocional y mental de los adultos mayores. Estas actividades promueven la socialización, la confianza en sí mismos y la autoestima, creando un entorno propicio para el disfrute y la motivación en la práctica de ejercicio físico.

El informe de esta práctica se elaboró con el propósito de realizar una Intervención fisioterapéutica en adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación que se atienden en la sala de fisioterapia del Hospital Ezequiel Abadía Soná, Veraguas; donde se logró atender una población de 6 adultos mayores que reciben atención de fisioterapia por la pérdida de equilibrio y coordinación. La recolección de estos datos, se obtuvieron de la entrevista que se les hicieron a dichos pacientes del Hospital Ezequiel Abadía Soná, Veraguas, que reciben tratamiento de fisioterapia; toda esta información se tabuló mediante cuadros y gráficas para luego analizarlos, cuidadosamente, y presentar los resultados arrojados y emitir conclusiones.

**Palabras claves:** equilibrio, coordinación, envejecimiento, adultos mayores, ejercicios.

## **ABSTRACT**

When you reach adulthood, you have the bad habit of being inactive, unaware that this generates health consequences, especially dependency and immobility due to fragility and wear and tear, this usually happens because the body does not receive the necessary stimuli. That is why it is necessary to continue exercising with balance and coordination movements that can improve skills, effectively and safely. For this reason, it is of great importance to highlight that maintaining balance and coordination through physical activities also has positive impacts on the emotional and mental well-being of older adults. These activities promote socialization, self-confidence and self-esteem, creating an environment conducive to enjoyment and motivation in the practice of physical exercise. The practice report was prepared with the purpose of carrying out a physiotherapy intervention in older adults with loss of balance and coordination who are treated in the physiotherapy room of the Ezequiel Abadía Soná Hospital, Veraguas, where a population of 6 older adults who receive physical therapy care for loss of balance and coordination, The collection of these data was obtained from the interview that was carried out with said patients of the Ezequiel Abadía Soná Hospital, Veraguas who receive physiotherapy treatment, all this information was tabulated by means of tables and graphs to later analyze them carefully and present the results obtained and draw conclusions.

**Keywords:** balance, coordination, aging, older adults, exercises.

## **DEDICATORIA**

Dedico este informe de práctica profesional, especialmente, a mis padres, quienes me han brindado su apoyo incondicional con muchos esfuerzos, sacrificios y grandes consejos que me guiaron por el camino de la superación, siendo de ayuda durante mi preparación universitaria para poder lograr lo que soy hoy.

A mi abuelo, por ser mi inspiración y darme fuerzas desde el cielo para continuar y no rendirme.

A mi hermano, por confiar en mí durante todo este proceso.

Y a mis demás familiares quienes siempre me han motivado para superarme cada día y lograr alcanzar mis objetivos.

## **AGRADECIMIENTO**

Le agradezco a Dios, primeramente, por darme la sabiduría y entendimiento durante este camino profesional y permitirme culminar mi carrera universitaria.

A cada uno de los profesores que estuvieron durante mi proceso de formación universitaria se le agradece, por brindarme sus conocimientos, dedicación y tiempo para poder concluir con éxitos. Sin sus enseñanzas no hubiera podido lograr mi objetivo.

Agradezco también a los licenciados de enlaces de prácticas que nos abrieron las puertas para poder interactuar con diferentes tipos de pacientes y demás experiencias sobre nuestra profesión.

A mi asesora, licenciada y profesora, Graciela Muñoz, gracias por brindarme su tiempo, dedicación y paciencia, para culminar con gran satisfacción esta investigación que significa mucho para mí.

## ÍNDICE GENERAL

|   |           |
|---|-----------|
| <b>CAPÍTULO I. MARCO REFERENCIAL INSTITUCIONAL</b>              | <b>11</b> |
| 1.1. Antecedentes   | 11        |
| 1.2. Justificación  | 14        |
| 1.3. Descripción institucional                                  | 15        |
| 1.4. Objetivos Generales y Específicos                          | 18        |
| Objetivos General   | 18        |
| Objetivos Específicos   | 18        |
| 1.5. Población beneficiada                                      | 18        |
| 1.6. Cronograma de Actividades                                  | 19        |
| <b>CAPÍTULO II DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL</b>       | <b>21</b> |
| 2.1. Actividades realizadas                                     | 21        |
| 2.2. Portafolio de actividades                                  | 23        |
| <b>CAPÍTULO III ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS</b> | <b>27</b> |
| 3.1. Análisis de resultados                                     | 27        |
| 3.2. Propuesta de solución                                      | 31        |
| 3.2.1. Introducción   | 31        |
| 3.2.2. Marco de referencia                                      | 32        |
| 3.2.3. Justificación  | 37        |
| 3.2.4. Objetivos  | 38        |
| 3.2.5. Beneficiario   | 39        |
| 3.2.6. Intervención   | 39        |
| La propuesta  | 40        |

|                    |    |
|--------------------|----|
| CONCLUSIONES       | 46 |
| RECOMENDACIONES    | 47 |
| ANEXOS             | 53 |
| INDICE DE FIGURAS  | 68 |
| Índice de Tablas   | 69 |
| Índice de Gráficas | 70 |

## INTRODUCCIÓN

La edad adulta o tercera edad como se conoce en Panamá es una etapa en donde muchas personas creen que no están en condiciones de seguir ejercitándose o mantener un proceso de actividad físicas, pues tienen miedo, preocupaciones e inclusive angustia de sufrir cualquier tipo de lesiones que los lleve a quedar postrados en una cama y por ello tienden a no hacer actividades físicas y motoras acorde con la edad. Además, cientos de estos creen en mitos de que a esta edad requieren de un descanso pleno, ya que esto les ayuda a fortalecer sus huesos desgastado por el trabajo realizado a lo largo de su juventud o por la edad, generando en ellos inmovilidad en su cuerpo.

La fisioterapia juega un papel importante en el cuidado y mejora de la calidad de vida de los adultos mayores. A medida que se envejece es necesario desarrollar o tener estrategias efectivas que permitan mantener el equilibrio y la coordinación a través de medidas de prevención que es uno de los pilares más importante en cualquier proceso de rehabilitación, especialmente, cuando existe una discapacidad o déficit, para mantener una calidad de vida y buena salud.

Este trabajo busca dar a conocer una propuesta de intervención fisioterapéutico en adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación con el fin de ayudar, evitar complicaciones posteriores y mejorar la calidad de vida de esta población que son las más propensa a sufrir problemas de este tipo durante esta etapa, ya que los expone a posibles caídas, golpes y fracturas entre otras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala claramente que la falta de actividad física es uno de los factores que ponen en peligro a la población adulta donde se considera que dentro de un 20% y 30% de estas personas mueren por enfermedades no transmisibles.

Existen un sinnúmero de beneficios que genera el realizar terapias físicas, puesto que las mismas ayudan a incrementar la calidad de vida durante la etapa de

envejecimiento, porque es la fase más susceptible de las personas, pues llegan a sufrir diversos tipos de deterioro tanto físico, psicológico y social.

Los adultos mayores muchas veces sufren de deterioro de su salud, pues se ven expuestos a diversos factores de riesgos como lo son: una alimentación no adecuada, hábitos incorrectos en sus posturas, el convertirse en personas sedentarias que genera otra serie de enfermedades como lo es la obesidad, dolores de la artritis, diabetes y muchas otras; por lo que es necesario y urgente que los adultos mayores tiendan a conocer dichos factores de riesgos para prevenir y mantener un buen estado de salud en esta etapa y mantener así la independencia en esos años.

Todo lo antes mencionado se puede lograr cuando se conoce como prevenirlo y por ello la importancia de esta investigación, ya que es a través de ejercicios físicos seguros y adecuados, con la práctica de buenas posturas y una alimentación saludable.

Es por ello que este trabajo lo he dividido en varios capítulos, entre los cuales están:

En el primer capítulo se encuentra el marco referencial de la institución, en donde aparecen los antecedentes, la justificación, la descripción institucional, los objetivos tanto generales como específicos, la población beneficiada aquí aparece la directa e indirecta; y el cronograma de las actividades realizadas.

En el segundo capítulo aparece el portafolio de las actividades donde realice la práctica, Hospital Regional de Soná Dr. Ezequiel Abadía y las actividades que se realizaron con los pacientes a mi cargo en el Departamento de Fisioterapia.

En el capítulo tercero se presenta el análisis e interpretación de los resultados donde se señalan el análisis, la propuesta de solución en donde se detalla la introducción de la propuesta, el marco de referencia, la justificación, los objetivos, los beneficiarios y la intervención.

# **CAPÍTULO I**

## **CAPÍTULO I. MARCO REFERENCIAL INSTITUCIONAL**

### **1.1. Antecedentes**

La esperanza de vida ha sido un anhelo para todos, ya que llegar a vivir más allá de los 65 años y disfrutar de la vejez, es tener la oportunidad de ser independiente, con movilidad y eso se logra teniendo una calidad de vida adecuada y saludable.

La Organización Mundial de Salud OMS (2022) sostiene que:

**“Si bien la enfermedad y el envejecimiento no son lo mismo, el envejecimiento es la etapa de la vida en la que existe un mayor riesgo de enfermedades, síndromes e incapacitaciones debido a la disminución fisiológica de la audición y la visión, la pérdida general de fuerza corporal, disminución de la estabilidad, reacciones defensivas más lentas, alteraciones articulares, alteraciones cardiorrespiratorias y alteraciones psicológicas”.**

Como sostiene la OMS entrar a la edad de adultos mayores no tiene que ver con que nuestro cuerpo y organismo se deteriore tanto a nivel físico como intelectual, es todo lo contrario es donde más énfasis hay que a hacer para llevar una vida activa, saludable con motivaciones de superación que nos conduzca a ser productivos y no convertirnos en sedentarios y esta es una las causas de muerte.

Ortiz, Pérez, Muyulema y Córdova (2021 hacen referencia que:

**“Al realizar constantemente un programa de ejercicios de equilibrio, marcha y que los adultos mayores puedan coordinar les brindará beneficios de disminuir los riesgos de caídas o accidentes que pueden llevar a los ancianos a tener limitaciones, inclusive discapacidad, pérdida de independencia inclusive la muerte por los traumas que deja se sufre de caídas”. (p.76).**

Según lo establecen estos autores en los adultos mayores es imprescindible mantener una rutina de ejercicios continuos tanto de equilibrio como coordinación que les de ventajas y disminuya el peligro de accidentes que los inmovilice, les

deje con alguna discapacidad y no les permita ser autónomos y muchas veces estas son un peligro, pues puede generar la muerte por traumas debido a caídas por el desequilibrio.

Por otra parte, Peña, E. (2020) sostiene que “todos los individuos pueden realizar actividades importantes y directas que vayan hacia ese fin primordial que es mantener una buena salud en la etapa del envejecimiento que estas pueden ir desde comer saludables, ejercitarse, dejar hábitos nocivos que permitan prolongar nuestra vida en esta etapa y disfrutarla plenamente de la vida”. (p.40).

Como sostiene la autora cuando se habla de mantenimiento, se refiere al hecho de que las personas mayores puedan realizar actividad física con el fin de mantener, en la mayor medida posible, sus capacidades mentales y físicas en las condiciones óptimas para la edad, esto permite una salud estable y que se disfrute a plenitud de la vejez y esto se logra practicando buenas normas al comer saludable, dejar esos hábitos que causan daño y generan diversas enfermedades; además, de ejercitarse constantemente de manera rutinaria con el fin de no dañar nuestros músculos ni lastimar su cuerpo.

López, A. (2012, citado por López, Morales y Prado 2017), en su investigación analizó “los efectos de realizar ejercicios físicos y el equilibrio que presentan los pacientes con demencia. En la misma se utilizó el test de Tinetti, donde el plan de trabajos estuvo basado en equilibrios, fuerzas, coordinación y motricidad fina. En ella concluyó que los pacientes con demencias mantienen su equilibrio y coordinación” (p.18).

Cunalata, M. (2017) hace referencia que “el practicar ejercicios debe ser la meta de los adultos mayores, ya que esto es una de las limitantes que se presentan en los adultos mayores que dejan de ejercitarse, lo cual lo limita de sus funciones físicas y enferma de manera mental y sobre todo se ponen en riesgo de contraer otros padecimientos como diabetes, infartos, presión arterial entre otras” (p.12).

No se trata de rejuvenecer, sino de envejecer en las mejores circunstancias, manteniendo el cuerpo y la mente al día, evitando caer en el abandono y

acompañado de los avances de la sociedad más joven sin quedarse en el mismo ritmo. El campo de acción de una persona mayor se irá limitando, paulatinamente, sus capacidades decaerán y será más fácil desarrollar despolarización y depresión si se aísla y no aprovecha las oportunidades que la sociedad le brinda.

Tobón, B. (2016) en su tesis, “valoró la eficacia de un programa de ejercicio físico de manera individual y grupal, para prevenir el caer y sus efectos en adultos mayores desde 65 años. En ella concluyó que los ejercicios que se le realizaron a esta población vulnerable fortalecieron a los miembros inferiores como piernas y dicha población comenzó a realizar actividad física disminuyendo el riesgo de caída por falta de coordinación equilibrio, donde el tratamiento fue pertinente para evitar caídas”.

Además, debido al deterioro de la condición física y la disminución de la agilidad de su cuerpo, será más difícil para la persona mayor mantener su mente alerta y consciente de lo que le está pasando a su alrededor. Si bien no podrán detener el proceso de envejecimiento, las personas mayores que realizan actividad física fuera del hogar podrán mantener su cuerpo más joven y adaptable, lo que les permitirá vivir esta etapa de la vida en armonía y equilibrio.

Gallo y Morillo (2016) en su trabajo investigativo realizó su análisis:

**“Con dos grupos de adultos mayores con 49 pacientes con el propósito de evaluar el riesgo de caídas en un grupo y en el otro grupo mediante las indicaciones en los consultorios evitar sufrir accidentes. Todo esto lo evaluó aplicando el test de equilibrio, el timed up and go y la marcha de Tinetti. Ellos llegaron a la conclusión de que ambas escalas son muy importantes en las intervenciones con adultos mayores y sobre todo para que estos no sufran caídas, en donde los pacientes involucrados en el estudio tuvieron mejorías significativas”.**

Todos estos procesos que realizan estos autores buscan de una u otra forma que los ancianos busquen su propia autonomía y esto se logra a través de la fisioterapia geriátrica, donde como alternativa se puede disminuir las molestias y el dolor, recuperar y fortalecer la masa muscular, aumentar la flexibilidad, mejorar la

coordinación y el equilibrio para prevenir caídas o lecciones que afecten la movilidad.

Gómez, I. (2018) en cambio en su investigación trabajo con

**“81 adultos mayores de un Centro Integral de Ancianos con el fin de determinar si la actividad física que estos realizaban podría mejorar la capacidad funcional de esta población en donde utilizó dos instrumentos como: el índice de Barthel y la escala de Lawton y Brody. Él concluyó que, si se sigue un programa de actividad física adecuado, mejora significativamente la capacidad funcional de los adultos mayores”.**

Por lo que señala este autor el enfoque de la fisioterapia en el adulto mayor es de suma importancia, ya que se centra en la prevención, diagnóstico y tratamiento de las patologías. Es una disciplina fundamental a la hora de tratar las enfermedades provocadas por el envejecimiento porque se basa en formas específicas de aplicación y adaptación de las personas mayores. Igualmente, cumple funciones preventivas y reeducativas cruciales para el paciente anciano, por lo que es una solución de rehabilitación importante.

Soto, C. (2014) en su trabajo investigo “dos grupos, compuesta por 30 adultos mayores para determinar si el equilibrio y la marcha en adultos mayores podría mejorar a través de ejercicios físicos correctos. Donde llegó a la conclusión de que los ejercicios físicos mejoran el equilibrio, la marcha y estabilidad del adulto mayor donde esto trae para esta población un impacto positivo, ya que le da seguridad y mejora su nivel de vida”.

## **1.2. Justificación**

La pérdida de equilibrio y coordinación son de suma preocupación, puesto que son consideradas las principales causas de muertes en adultos mayores, pues es a través de ella que esta población tiende a accidentarse y sufrir lesiones graves que los incapacita y los convierte en personas dependiente de otros, de allí la motivación principal de este trabajo que es concientizar a la población de la

importancia de realizar ejercicios físicos continuos que le permitan mantener una calidad de vida saludable.

La investigación es de suma importancia, ya que durante la práctica realizada en el Hospital Ezequiel Abadía de Soná, se pudo tener ese contacto directo con esta población en donde la mayoría desconoce lo importante y fundamental que es prevenir y mantener el equilibrio y la coordinación, ya que de ellos depende una buena salud física al entrar a la tercera edad y conservar un estilo de vida saludable y, por ende, reducir el riesgo de sufrir complicaciones posteriores en caso de padecer lesiones o daños.

La investigación es factible, puesto que se cuenta con el apoyo del personal de fisioterapia del Hospital Ezequiel Abadía de Soná para la realización del mismo cuyo propósito principal es la atención, prevención, mantenimiento y mejora de la calidad de vida del adulto mayor.

También, este trabajo es innovador, porque busca dar a conocer estrategias de prevención contra la pérdida de equilibrio y coordinación que les permita a los adultos mayores gozar de una vejez feliz y tranquila donde se promuevan el fortalecimiento y equilibrio a través de ejercicios fisioterapéuticos.

Esta investigación servirá de aporte y de guía para futuras investigaciones que se realicen sobre el tema en mención contribuyendo con un valioso aporte sobre la misma.

### **1.3. Descripción institucional**

La historia del viejo hospital de Soná data aproximadamente cuando aquel 28 de marzo de 1928 durante el gobierno del presidente de ese entonces Rodolfo Chiari Robles inaugura por primera vez una instalación de salud en este pequeño lugar y sobre todo se consideró uno de los más grande que existía en ese entonces en el interior de nuestro país. Debe su nombre a que el primer médico que trabajó con esfuerzo y dedicación fuese el Dr. Ezequiel Abadía.

Su estructura en si era totalmente blanca y se ubicaba en el centro del poblado accesible a todos los pueblos aledaños y fue fuertemente criticado, ya que en ese entonces aproximadamente en el siglo XX las calles de este pueblo eran de piedra algunas, otras de tierra y sin el pavimento que ahora se ve, la población era incipiente y en esos inicios de desarrollo.

Pero aun así el pueblo logró avanzar y así mismo la población comenzó a crecer y el hospital que a principios del siglo XX era majestuoso ya para los años 80 se hizo pequeño con poco espacio y no cumplía con las demandas de la comunidad de Soná y sus corregimientos y se hizo notoria y urgente ampliarlo y reintegrar otras especialidades para la población sonaëña y fue a partir de allí que se inicia una lucha incansable por crear o ampliar dicho hospital con una reparación de la estructura, debido al incremento de la población.

Por la demanda de los pacientes, se hacía necesario la construcción de un nuevo hospital, de allí surge la idea de construir un nuevo hospital que brindara a la población sonaëña y pueblos aledaños la salud anhelada. Es como los dos hijos de este pueblo, el señor Arosemena Raúl, con gran amor y entusiasmo dona el lote para que se construyera esta magnífica obra bajo la administración de otro hijo de de este pueblo, el Doctor Abraham Saied, quien era director de la Caja de Seguro Social de ese momento y así fue como se inicia este centro hospitalario.

Es un 11 de septiembre de 1987 se construye esa hermosa infraestructura que trajo nuevamente la alegría al pueblo de Soná, pues se traslada sus instalaciones a un lugar nuevo, más amplio y con mayor capacidad en donde su primer director fue Dr. Eric Nieto.

Hoy en día esta estructura hospitalaria es denominado Hospital Regional Dr. Ezequiel Abadía de Soná, donde no solo ofrece servicios de medicina general, sino especialidades, que son atendidas con calidad y un servicio óptimo a los pacientes, debido a que estas instalaciones están bien conservadas; igualmente, cuentan con tres plantas en donde tiene amplia sala de consultorios médicos, inaugurado el 29 de julio de 2010 llamada Francesco Martinelli cuya capacidad es de 50 mil asegurados y no asegurados donde el mismo cuenta con 27 consultorios

para la atención de medicina general, especializada y servicios intermedios , con una sala de espera con mayor espacio.

El hospital no se ha quedado atrás y ha seguido creciendo que hoy en día cuenta también con una sala de hemodiálisis, cirugía y hospitalización construido e inaugurado el 14 de febrero de 2014 con cómodas instalaciones para aquellos pacientes con insuficiencias renal crónicas, lo cual brinda 10 máquinas que albergan 26 pacientes con tres turnos.

Se brinda y se sigue ofreciendo atención primaria y programas de prevención de salud, enfocadas a las personas más humildes, hasta el extremo, que cuando se construyó el hospital la gran demanda de los pacientes, eran no asegurados, encontrando una respuesta a las necesidades de salud que requerían en ese momento.

Actualmente cuenta con los siguientes servicios:

- Medicina general
- Medicina interna
- Pediatría
- Cirugía
- Ortopedia
- Anestesia
- Salón de operaciones
- Hospitalización
- Odontología
- Consulta externa
- Sala de hemodiálisis
- Urgencias, con atención 24 horas
- Enfermería
- Atención filtro para captar pacientes positivos por COVID-19

## **VISIÓN**

La visión del Hospital Ezequiel Abadía de Soná es hacia una gestión más humana.

## **MISIÓN**

Ofrecer la seguridad a los asegurados a través de servicios de salud integral y medios económicos de subsistencias, con efectividad y calidad humana.

### **1.4. Objetivos Generales y Específicos**

#### **Objetivos General**

- Proponer una intervención fisioterapéutico-educativa en adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación del Hospital Ezequiel Abadía Soná, Veraguas.

#### **Objetivos Específicos**

- Señalar el impacto que tiene la pérdida de equilibrio y coordinación en adultos mayores.
- Evaluar el estado actual de equilibrio y coordinación de los adultos mayores que se atienden en el Departamento de Fisioterapia con estos problemas.
- Identificar los factores de riesgos asociados a la pérdida de equilibrio y coordinación en adultos mayores.
- Evaluar el estado actual de equilibrio y coordinación de los adultos mayores que se asisten al Departamento de Fisioterapia del Hospital Ezequiel Abadía de Soná con estos problemas.
- Diseñar un programa de intervención fisioterapéutico-educativa para adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación.

### **1.5. Población beneficiada**

Población directa

Todos los pacientes adultos mayores que acuden al servicio de fisioterapia con diagnóstico de pérdida de equilibrio y coordinación.

Población indirecta

Los familiares de los adultos mayores y demás paciente que acuden al servicio de fisioterapia del hospital Ezequiel Abadía con otras afecciones.

### 1.6. Cronograma de Actividades

| ACTIVIDADES                       | MESES |   |   |       |   |   |   |   |
|-----------------------------------|-------|---|---|-------|---|---|---|---|
| Meses                             | mayo  |   |   | junio |   |   |   |   |
| Semanas                           | 1     | 2 | 3 | 4     | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Explicación de uso de maquinarias |       |   |   |       |   |   |   |   |
| Atenciones                        |       |   |   |       |   |   |   |   |
| Evaluaciones                      |       |   |   |       |   |   |   |   |
| Docencias                         |       |   |   |       |   |   |   |   |
| Visita a sala                     |       |   |   |       |   |   |   |   |

Fuente: Castillo, 2023.

## **CAPÍTULO II**

## **CAPÍTULO II DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL**

### **2.1. Actividades realizadas**

Las actividades realizadas en el Hospital Ezequiel Abadía se encuentran en unas instalaciones de tercer nivel de atención y un sexto grado de complejidad, ya que ellos prestan servicios relacionados a la atención pública. Las actividades realizadas en el servicio de fisioterapia, de acuerdo con el cronograma de organización, fueron:

#### **Semana 1**

La primera semana que comprende desde el día 2 de mayo al 5 de mayo, a la llegada al servicio de fisioterapia fui recibida por la licenciada Sariyen Bal, quien fue mi enlace durante mi práctica profesional, me dio a conocer algunas directrices que se tienen dentro del servicio como tal; además, me presentó a los demás licenciados y un pequeño recorrido en el servicio y uso de maquinarias. Tuve la oportunidad de ir conociendo los tipos de paciente que ingresaban con más frecuencias.

#### **Semana 2**

En la segunda semana que va desde el 8 al 12 de mayo, fui conociendo más a fondo los pacientes, conversar con ellos y aplicarle ciertos tratamientos con la supervisión de la licenciada. También tuvimos nuestra primera docencia presentada por el departamento de enfermería con el tema de higiene de mano, ya que se realizan todos los miércoles.

#### **Semana 3**

En la tercera semana que comprende desde el 15 al 19 de mayo, tuvimos nuestra segunda docencia que se trataba de VIH/SIDA y escogí mis tipos de pacientes con los que trabajaría para mi informe de práctica la cual me enfoque el área geriátrica.

#### **Semana 4**

En la cuarta semana que va desde el 22 al 26 de mayo, fue muy bonita, ya que fui por primera vez a sala de encamados y UCE, además, tuvimos nuestro 3 docencia realizadas por medicina interna sobre un caso clínico de un feto. Además, evalué a mis pacientes su rango articular, equilibrio, marcha, coordinación y demás. En ellos encontré dificultad al realizar algunas actividades de la vida diaria, también un gran porcentaje de pérdida de fuerza, debilidad en los músculos y desequilibrio.

### **Semana 5**

En la siguiente semana que abarca el 29 de mayo al 2 de junio, fui nuevamente a sala de encamados, además, reevalué a mi paciente y seguí trabajando con mucho empeño en su rehabilitación.

### **Semana 6**

En la semana del 5 al 9 de junio, asistí a sala a realizarle movilizaciones a diferentes pacientes con la supervisión del licenciado, además, tuve una bonita experiencia en colaborar por primera vez en el programa de la tercera edad con demás licenciadas de otros apartamentos como la fonoaudióloga, psicóloga, enferma y nuestro departamento de fisioterapia cooperando con actividad motriz gruesa.

### **Semana 7**

La semana del 12 al 16 de junio, una de las ultimas semana, solo seguí realizándoles el tratamiento a mis pacientes y observar el avance requerido, además, visité sala para movilizar a dos pacientes y realizarles ejercicios a una paciente que presentaba parálisis facial.

### **Semana 8**

La siguiente semana del 19 al 23 de junio, agregando último día (lunes 26 de junio) realice mi evaluación final a mis pacientes y también se hicieron unas dinámicas como cierre de los meses que estuvieron conmigo.

## 2.2. Portafolio de actividades

### Actividad 1

Visita a sala



### Actividad 2

Motricidad gruesa en el adulto mayor



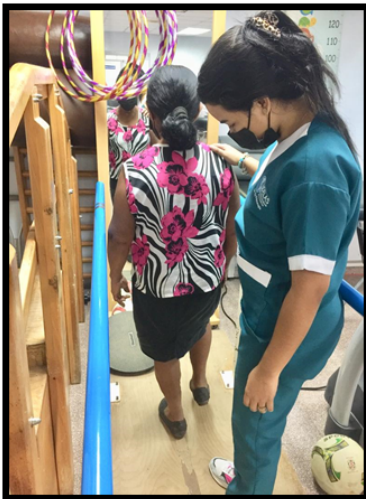
### Actividad 3

Motricidad fina en el adulto mayor



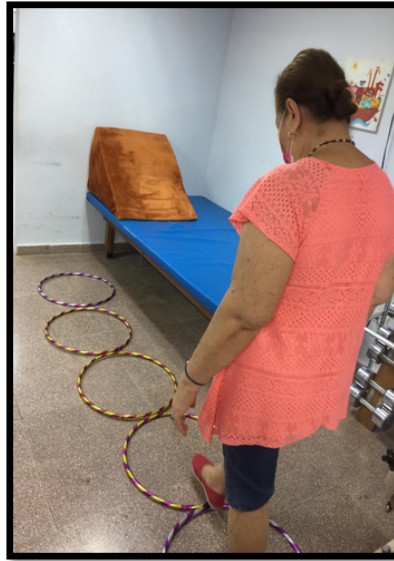
### Actividad 4

Terapia de equilibrio



## Actividad 5

Terapia de coordinación



## Actividad 6

Charla de promoción de la salud y ajuste



**CAPÍTULO III**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE  
LOS RESULTADOS**

## CAPÍTULO III ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

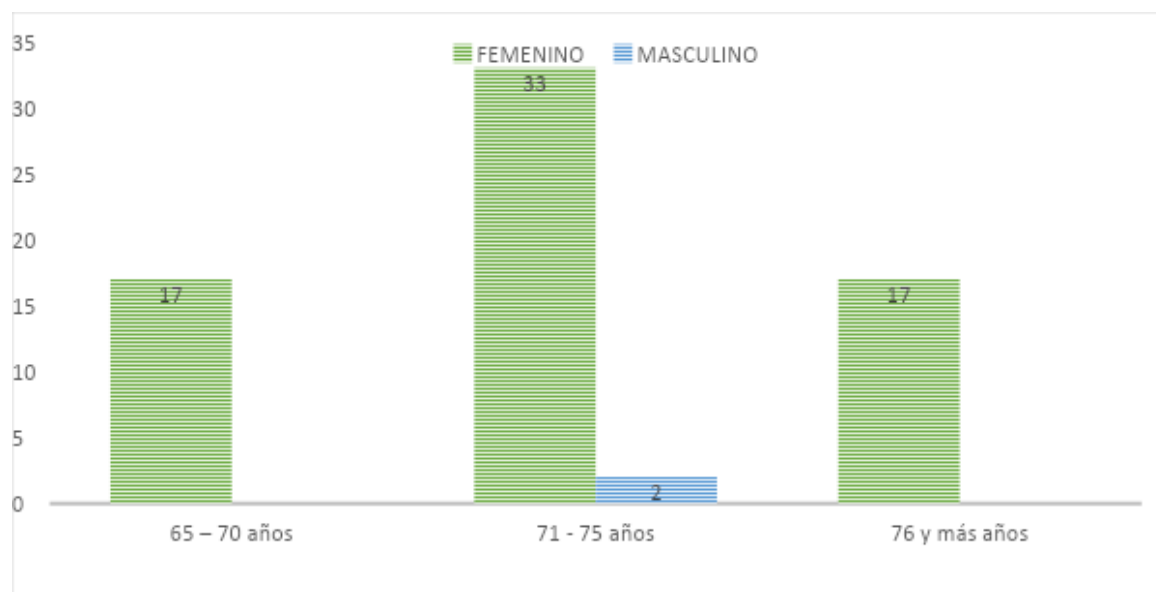
### 3.1. Análisis de resultados

**Tabla 1.** Pacientes adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación según rango de edad y sexo, Hospital Ezequiel Abadía, Soná, mayo- junio 2023.

| Edad          | TOTAL    |            | SEXO     |           |           |           |
|---------------|----------|------------|----------|-----------|-----------|-----------|
|               |          |            | Femenino |           | Masculino |           |
|               | N°       | %          | N°       | %         | N°        | %         |
| <b>TOTAL</b>  | <b>6</b> | <b>100</b> | <b>4</b> | <b>67</b> | <b>2</b>  | <b>33</b> |
| 65 - 70 años  | 1        | 17         | 1        | 17        | 0         | 0         |
| 71 - 75 años  | 4        | 66         | 2        | 33        | 2         | 33        |
| 76 y más años | 1        | 17         | 1        | 17        | 0         | 0         |

Fuente: Castillo, 2023.

**Gráfica 1.** Pacientes adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación según rango de edad y sexo, Hospital Ezequiel Abadía, Soná, mayo- junio 2023.



Fuente: Castillo, 2023.

#### Análisis:

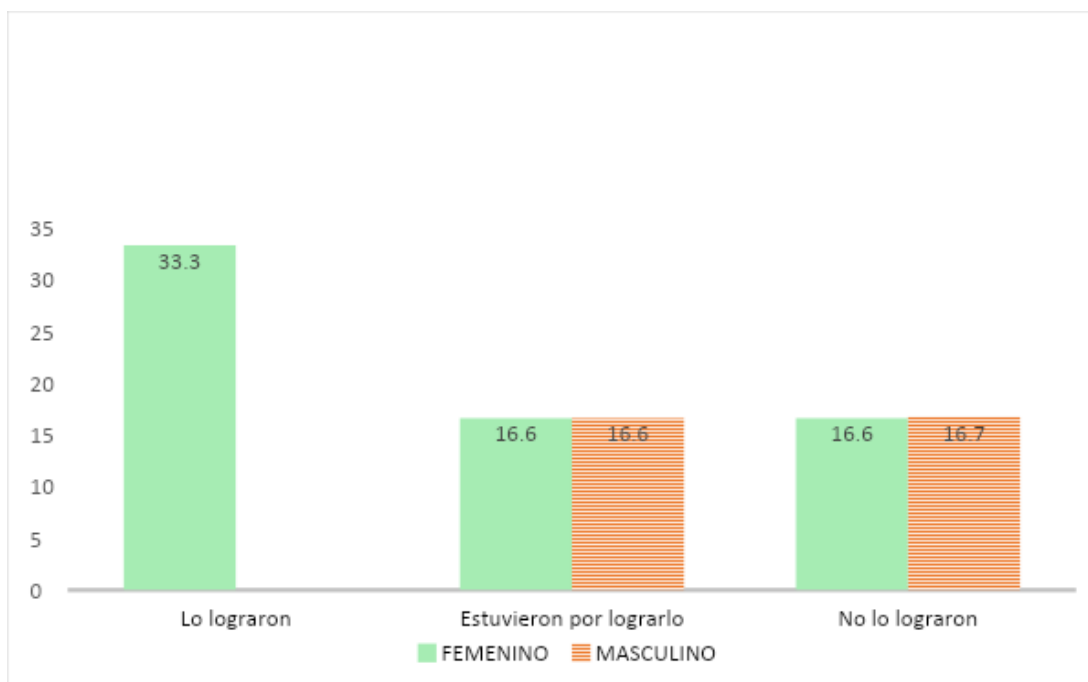
Los adultos mayores atendidos en fisioterapia en el Hospital Ezequiel Abadía de Soná están entre las edades de 71 a 75 años donde el 33% es de sexo femenino y el otro 33% de sexo masculino; en cambio entre las edades de 65 a 70 años el 17% corresponde al sexo femenino; por último, están las edades de 76 y más años donde el 17% es de sexo femenino.

**Tabla 2.** Pacientes adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación según la evaluación inicial y final de las capacidades físicas en sedestación, Hospital Ezequiel Abadía, Soná, mayo- junio 2023.

| Sillas                  | TOTAL    |            | SEXO     |             |           |             |
|-------------------------|----------|------------|----------|-------------|-----------|-------------|
|                         |          |            | Femenino |             | Masculino |             |
|                         | N°       | %          | N°       | %           | N°        | %           |
| <b>TOTAL</b>            | <b>6</b> | <b>100</b> | <b>4</b> | <b>66.7</b> | <b>2</b>  | <b>33.3</b> |
| Lo lograron             | 2        | 33.3       | 2        | 33.3        | 0         | 0           |
| Estuvieron por lograrlo | 2        | 33.3       | 1        | 16.6        | 1         | 16.6        |
| No lo lograron          | 2        | 33.3       | 1        | 16.6        | 1         | 16.7        |

Fuente: Castillo, 2023.

**Gráfica 2.** Pacientes adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación según la evaluación inicial y final de las capacidades físicas en sedestación, Hospital Ezequiel Abadía, Soná, mayo- junio 2023.



Fuente: Castillo, 2023.

### Análisis:

En la sedestación 33.3% lograron hacerlo y son del sexo femenino; en cambio, lo que estuvieron por lograrlo fue un 16,6 % tanto de sexo femenino como masculino

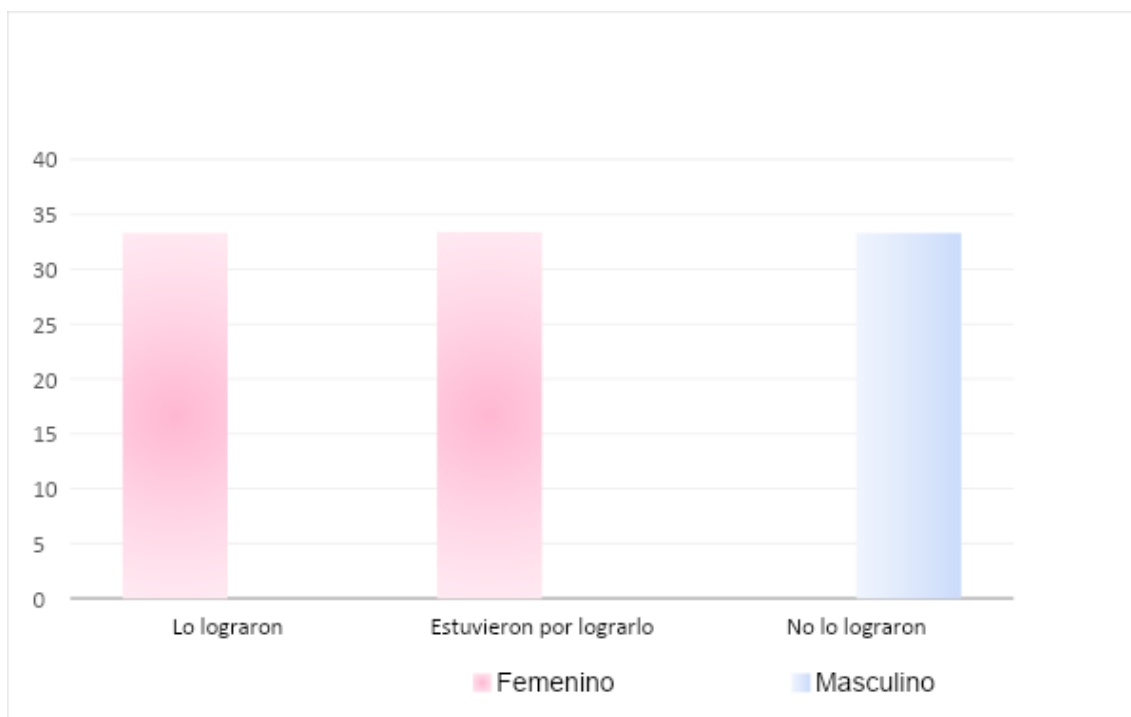
y, por último, tenemos lo que no lo lograron donde el 16.6% es de sexo femenino y el 16.7% de sexo masculino.

**Tabla 3.** Pacientes adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación según la evaluación inicial y final de las capacidades físicas en bipedestación, Hospital Ezequiel Abadía, Soná, mayo- junio 2023.

| De pie                  | TOTAL    |            | SEXO     |             |           |             |
|-------------------------|----------|------------|----------|-------------|-----------|-------------|
|                         |          |            | Femenino |             | Masculino |             |
|                         | N°       | %          | N°       | %           | N°        | %           |
| <b>TOTAL</b>            | <b>6</b> | <b>100</b> | <b>4</b> | <b>66.7</b> | <b>2</b>  | <b>33.3</b> |
| Lo lograron             | 2        | 33.3       | 2        | 33.3        | 0         | 0           |
| Estuvieron por lograrlo | 2        | 33.4       | 2        | 33.4        | 0         | 0           |
| No lo lograron          | 2        | 33.3       | 0        | 0           | 2         | 33.3        |

Fuente: Castillo, 2023.

**Gráfica 3.** Pacientes adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación según la evaluación inicial y final de las capacidades físicas en bipedestación, Hospital Ezequiel Abadía, Soná, mayo- junio 2023.



Fuente: Castillo, 2023

### Análisis:

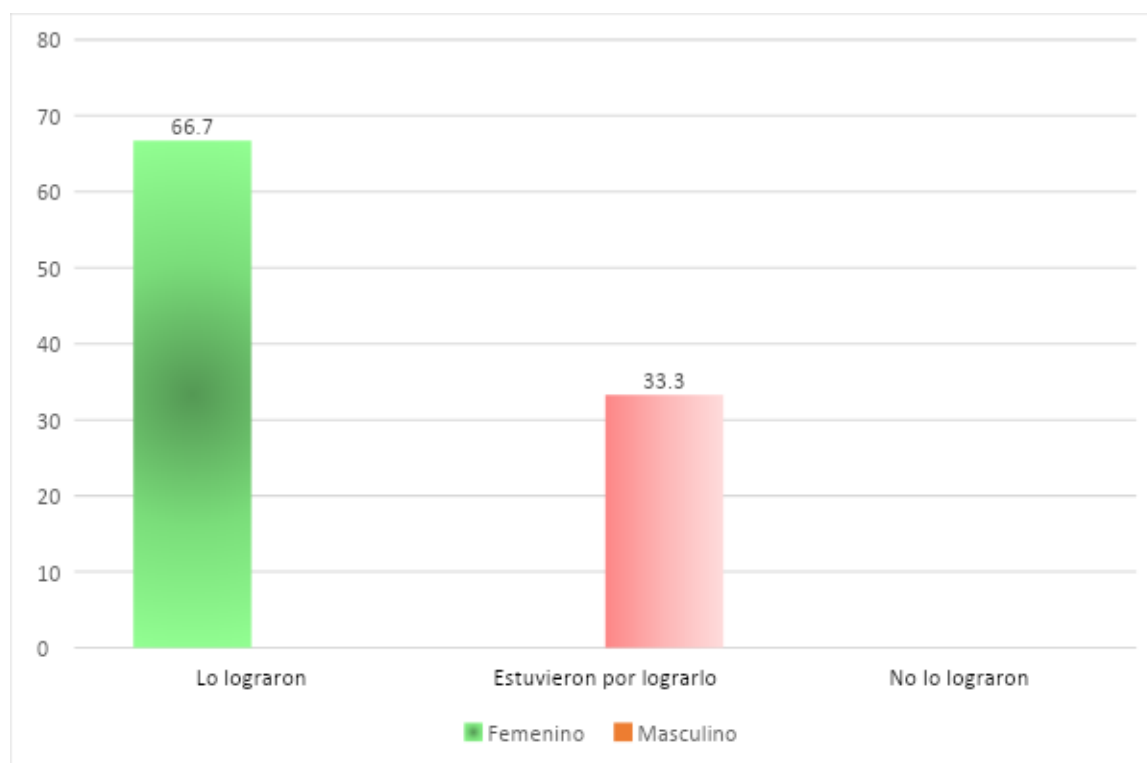
En cuanto a la prueba en bipedestación el 33.3% de las mujeres lograron hacerlo; en cambio, hubo un 33.4% que estuvieron por lograrlo y son mujeres y por último tenemos a los de sexo masculino con un 33.3% que no lo lograron.

**Tabla 4.** Pacientes adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación según la escala de tinetti para evaluar la marcha, Hospital Ezequiel Abadía, Soná, mayo- junio 2023.

| Marcha                  | TOTAL    |            | SEXO     |             |           |             |
|-------------------------|----------|------------|----------|-------------|-----------|-------------|
|                         |          |            | Femenino |             | Masculino |             |
|                         | N°       | %          | N°       | %           | N°        | %           |
| <b>TOTAL</b>            | <b>6</b> | <b>100</b> | <b>4</b> | <b>66.7</b> | <b>2</b>  | <b>33.3</b> |
| Lo lograron             | 4        | 66.7       | 4        | 66.7        | 0         | 0           |
| Estuvieron por lograrlo | 2        | 33.3       | 0        | 0           | 2         | 33.3        |
| No lo lograron          | 0        | 0          | 0        | 0           | 0         |             |

Fuente: Castillo, 2023

**Gráfica 4.** Pacientes adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación según la escala de tinetti para la evaluación inicial y final de la marcha, Hospital Ezequiel Abadía, Soná, mayo- junio 2023



Fuente: Castillo, 2023.

**Análisis:**

Para la marcha el 66.7% de las mujeres lo lograron con facilidad; pero también los de sexo masculino estuvieron por lograrlo con un 33,3%.

### ESCALA DE TINETTI MODIFICADA

|  |  |
|--|--|
| Al sentarse  | <p><b>0</b> incapaz sin ayuda o se colapsa sobre la silla o cae fuera del centro de la silla.</p> <p><b>1</b> capaz y no cumple criterios para 0 o 2</p> <p><b>2</b> se sienta mediante movimientos fluidos y seguros y termina con los glúteos tocando el respaldo de la silla y los muslos en el centro de la silla.</p> |
| Equilibrio mientras está sentado                             | <p><b>0</b> incapaz de mantener su posición (se desliza marcadamente hacia el frente o se inclina hacia el frente o hacia el lado)</p> <p><b>1</b> se inclina levemente o aumenta levemente la distancia entre los glúteos y el respaldo de la silla.</p> <p><b>2</b> firme, seguro, erguido</p>                           |
| Al levantarse  | <p><b>0</b> incapaz sin ayuda o pierde el balance o requiere más de 3 intentos.</p> <p><b>1</b> capaz, pero requiere 3 intentos.</p> <p><b>2</b> capaz en 2 intentos o menos.</p>  |
| Equilibrio inmediato al ponerse de pie (primeros 5 segundos) | <p><b>0</b> inestable, se tambalea, mueve los pies, marcado balanceo del tronco, se apoya en objetos.</p> <p><b>1</b> estable, pero usa andador o bastón, o se tambalea levemente,</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>pero se recupera sin apoyarse en un objeto.</p> <p><b>2</b> estable sin andador, bastón u otro soporte</p> |
|--|---|

**Interpretación:** A mayor puntaje, menor riesgo de caídas

|                                     |                       |                   |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|
| Interpretación de Escala de Tinetti | Menos de 19 puntos    | De 19 a 24 puntos | Más de 24 puntos      |
| Equilibrio y marcha                 | Alto riesgo de caídas | Riesgo de caídas  | Sin riesgos de caídas |

#### EVALUCION DE EQUILIBRIO

| <b>Evaluación inicial</b>  | <b>Evaluación media</b>  | <b>Evaluación final</b>  |
|--|--|--|
| MARIA SOLIS 16 PUNTOS<br>PAULA VASQUEZ 22 PUNTOS<br>JUSTA RUIZ 24 PUNTOS<br>ANA CARRANZA 24 PUNTOS<br>CECILIO PEÑALBA 14 PUNTOS<br>RESTITUTO ESCOBAR 20 PUNTOS | MARIA SOLIS <b>18 pts</b><br>PAULA VASQUEZ <b>22 pts</b><br>JUSTA RUIZ <b>25 pts</b><br>ANA CARRANZA <b>25 pts</b><br>CECILIO PEÑALBA <b>15 pts</b><br>RESTITUTO ESCOBAR <b>22 pts</b> | MARIA SOLIS <b>20 PTS</b><br>PAULA VAQUEZ <b>23 PTS</b><br>JUSTA RUIZ <b>25 PTS</b><br>ANA CARRANZA <b>25 PTS</b><br>CECILIO PEÑALBA <b>18 PTS</b><br>RESTITUTO ESCOBAR <b>23 TS</b> |

#### ESCALA DE TINETTI MODIFICADA

|                     |  |
|---------------------|--|
| Inicio de la marcha | <p><b>0</b> cualquier vacilación o múltiples intentos para comenzar.</p> <p><b>1</b> sin vacilación.</p> |
|---------------------|--|

|  |  |
|--|--|
| Trayectoria                                      | <p><b>0</b> marcada desviación.</p> <p><b>1</b> moderada o leve desviación o utiliza ayudas.</p> <p><b>2</b> recto, sin utilizar ayudas.</p>   |
| Pierde el paso ( tropieza o pérdida del balance) | <p><b>0</b> si, y hubiera caído o perdió el paso más de 2 veces.</p> <p><b>1</b> si, pero hizo un intento apropiado para recuperarlo y no perdió el paso más de 2 veces.</p> <p><b>2</b> no.</p>   |
| Da la vuelta( mientras camina)                   | <p><b>0</b> casi cae.</p> <p><b>1</b> leve tambaleo, pero se recupera, usa andador o bastón.</p> <p><b>2</b> estable, no necesita ayudas mecánicas.</p>  |
| Caminar sobre obstáculos                         | <p><b>0</b> comienza a caer ante cualquier obstáculo o incapaz o camina alrededor de cualquier obstáculo o pierde el paso 2 veces.</p> <p><b>1</b> capaz de caminar por encima de todos los obstáculos, pero se tambalea un poco, aunque logra recuperarse o pierde el paso uno o dos veces.</p> <p><b>2</b> capaz y firme al caminar por encima de todos los obstáculos sin perder el paso.</p> |

**Interpretación: A mayor puntaje, menor riesgo de caídas.**

|                                     |                       |                  |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| Interpretación de Escala de Tinetti | Menos de 7 puntos     | De 7 a 8 puntos  | Más de 9 puntos       |
| Equilibrio y marcha                 | Alto riesgo de caídas | Riesgo de caídas | Sin riesgos de caídas |

### EVALUACION DE LA MARCHA

| Evaluación inicial   | Evaluación media  | Evaluación final  |
|--|---|---|
| MARÍA SOLÍS 7 PUNTOS<br>PAULA VÁSQUEZ 6 PUNTOS<br>JUSTA RUIZ 7 PUNTOS<br>ANA CARRANZA 8 PUNTOS<br>CECILIO PEÑALBA 5 PUNTOS<br>RESTITUTO ESCOBAR 5 PUNTOS | MARÍA SOLÍS 8 PTS.<br>PAULA VÁSQUEZ 6 PTS<br>JUSTA RUIZ 8 PTS<br>ANA CARRANZA 9 PTS<br>CECILIO PEÑALBA 5 PTS<br>RESTITUTO ESCOBAR 6 PTS | MARÍA SOLÍS 9 PTS.<br>PAULA VÁSQUEZ 8 PTS<br>JUSTA RUIZ 9 PTS<br>ANA CARRANZA 10PTS<br>CECILIO PEÑALBA 7 PTS<br>RESTITUTO ESCOBAR 8 PTS |

### 3.2. Propuesta de solución

El tema consiste en diseñar una propuesta de intervención educativa a través de panfletos informativos orientada a que los adultos mayores mantengan su equilibrio y coordinación por medio de actividades física adaptadas.

### **3.2.1. Introducción**

En nuestra sociedad, el envejecimiento de la población es una realidad que se debe abordar de manera adecuada, y esto se logra brindándole a los adultos mayores las herramientas y el apoyo necesario para mantener una vida saludable y activa.

En la actualidad la población de adultos mayores está creciendo significativamente, lo que plantea la urgente necesidad de desarrollar estrategias efectivas que promuevan la prevención y el mantenimiento de la salud en esta etapa de la vida. La fisioterapia desempeña este papel fundamental en este abordaje, centrado en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la funcionalidad física.

La propuesta de intervención está enfocada hacia los pacientes que asisten a la sala de fisioterapia a recibir su tratamiento, del Hospital Ezequiel Abadía de Soná y a sus familiares.

Va dirigida a los adultos mayores donde la misma consiste en diseñar una propuesta de intervención educativa a través de panfletos informativos orientada para que los adultos mayores mantengan su equilibrio y coordinación por medio de actividades física adaptadas.

Esta propuesta pretende trabajar con métodos eficientes para tratar las deficiencias motrices, programando actividad física adaptadas, fortaleciendo la fuerza de los músculos, mejorando la resistencia y estabilidad, evaluando la postura, y siempre orientando a devolver la confianza a nuestros adultos mayores.

En ella se incluye una docencia a todos los pacientes que reciben tratamiento de fisioterapia en donde la misma culmina con la donación de panfleto que contienen información con el propósito de guiarlos y conozcan los diversos beneficios que

implica el mantener nuestro cuerpo en movimiento y ejercitado, ya que esto les proporciona una vida de calidad y saludable aunado a una alimentación balanceada.

Este trabajo tiene como propósito la concienciación y orientación a los adultos mayores que tiene estas dolencias y a sus acompañantes, pues se identificaron que la falta de equilibrio y coordinación se debe a la vida sedentaria que tienen estos adultos mayores apenas llegan a esta etapa.

La docencia y el panfleto están diseñados para brindar información valiosa sobre equilibrio y coordinación, prevención de lesiones, ejercicios prácticos adaptados a adultos mayores; la importancia de mantener el equilibrio y la coordinación, las actividades físicas recomendadas, los consejos para la práctica segura de las actividades, los recursos adicionales donde consiste en recomendaciones a seguir.

### **3.2.2. Marco de referencia**

Es esencial recordar que cada persona es única y tiene diferentes necesidades y preferencias. Por lo tanto, es importante realizar una evaluación individual para determinar cuál es la mejor manera de alentar a los mayores a participar en la actividad física. Proporcionar opciones adaptadas a sus capacidades y gustos puede ser una forma efectiva de motivarlos a involucrarse en una rutina de ejercicio regular y que los mismos cambien su manera de pensar que la vejez o ser adultos mayores los convierte en personas inactivas, e independientes y sobre todo ya comienzan las enfermedades al contrario en otra etapa que debe vivirse adecuadamente y saludable y esto se logra saliendo del sedentarismo.

Prada, A. (2016) hace referencia que cuando:

**“Las personas están en la fase de la senectud, este es un factor de riesgo para sufrir lesiones o enfermedades, ya que nuestro cuerpo se va deteriorando y más aún nuestros huesos y estos comienzan a debilitarse, debido a que nuestro organismo absorbe menos cantidad de calcio o que absorbe el poco calcio que está en nuestra masa ósea”. (p. 22).**

Es por ello que el adulto mayor necesita mantener su cuerpo sano, y aceptar que existen medidas preventivas que nos ayudarán a mantener una buena salud tanto física como mental y esto se logra a través de la buena alimentación y ejercitándonos, ya que el mismo no solo es mantener el organismo activo, sino también que a través de la fisioterapia se puede prevenir de llegar a la pérdida de equilibrio y coordinación durante esta edad y así lograr tener una autonomía e independencia que nos permita de gozar y seguir siendo activos y felices.

Para Andino, P. (2021) señala que “toda persona mayor de 57 años está expuesta a sufrir un sinnúmero de riesgos de lesiones y enfermedades que son productos del envejecimiento, donde se va perdiendo la movilidad funcional ya sea esta ocasionada por factores internos como externos, sintiéndose frágil y a veces indefenso”. (p.13).

Es por ello que la movilidad e independencia debe ser un factor importante a la hora de llegar a esta etapa, en donde se debe evitar perder el equilibrio y tener la capacidad de mantener esa funcionalidad en la movilidad, pues esta prevención permite que se eviten enfermedades y lesiones en nuestra vida diaria.

Parra y Bonete (2017) también señalan que:

**“Envejecer es aquel momento que tenemos para hacer los múltiples planes que en años se han dejado allí a la deriva para realizarlo en un futuro. Las actitudes de las personas mayores han cambiado totalmente, ya no se ejercitan de manera periódica, pues piensan que hacerlo no es bueno y desean descansar y no saben que ejercitarse les permitirá crear condiciones que les permita gozar de esa etapa de manera saludable y activa”. (p. 37).**

Estos autores sostienen que el método de prevención en el adulto mayor siempre que se haga con regularidad y de acuerdo con las capacidades de cada individuo, ayuda a prevenir posibles problemas y deficiencias, tanto físicas como mentales. Es esencial participar en actividades físicas que modifican nuestra movilidad para tener en cuenta los factores de riesgo y los cambios provocados por el envejecimiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) hace referencia a que:

**“El envejecimiento como un proceso biológico que resulta de la gran cantidad de daños producido a nivel molecular y celular a través de los años, lo que conduce a una pérdida lenta de la capacidad física y mental y estar propenso a sufrir enfermedades e inclusive morir. Este proceso es distinto para cada individuo, pues el envejecimiento nos indica que ya viene la jubilación, la pérdida emocional y la manera de vivir o cambiar de hogar el sedentarismo etc.”.**

Es importante recalcar como dice la OMS el hecho de no todos envejecen por igual y que no todos se ven afectados por los cambios de la misma manera o en el mismo grado. La actividad física preventiva debe adaptarse siempre a las capacidades, características y disponibilidad de cada individuo.

Ganaja, M, (2018) sostiene que el envejecer “es una fase que es dinámica y constantes en donde si se dan cambios externos y este proceso es irreversible, done por ello se debe envejecer de manera saludable sin afectar la salud, sin discapacidades, y se debe vivir la vejez de manera productiva, dinámica con autonomía e independencia” (p. 21).

Velasco y Ortiz, G. (2021) definen que el equilibrio como “la base principal del control del cuerpo donde el cerebelo almacena esta información y la coordina y es precisamente allí donde se manda esa información a diversas partes musculares para realizar los movimientos de manera precisa y eficaz”. (p.14).

En cambio, Fernández, R. (2016) define el equilibrio como:

**“El adecuado mantenimiento que tiene el cuerpo en las diversas posiciones de forma adecuada. Los adultos mayores tienden a sufrir cambios debido a su vejez y enfermedades que deterioran su cuerpo, además de otras que son típica de la edad como lo es perdida de la visión, audición, demencia en ciertos casos, dolores articulares y muchas otras donde se ven alteradas el equilibrio y coordinación produciendo accidentes como las más típicas que son las caídas”. (p.21).**

Según Ganaja, M. (2018) es su investigación señala claramente que existen diversos tipos de equilibrio y los factores que los determinan, entre los cuales menciona:

- a. Estática: Es tener la facilidad de que el cuerpo mantenga la posición adecuada y fija o sea una buena postura.
- b. Dinámica: Es cuando el cuerpo tiene la capacidad de moverse sin problemas desde difundir, resistir y ayudarnos de la gravedad.
- c. Equilibrio después del movimiento: Es conservar una postura estática al finalizar un ejercicio.

Entre los factores que determinan el equilibrio menciona:

Fisiológicas: A través de lo visual que se recoge la información externa y se hace posible el equilibrio a través de la medición de la distancia. En cambio, el laberíntico nos dice dónde está la cabeza todo el tiempo y como se acelera los movimientos. Otro importante es el Kinestésico y biomecánica.

El sensorial: El más importante es el oído, que es aquel que nos brinda el equilibrio en su parte interna, también juega un papel importante la vista, el tacto.

Psicológicas: Esta tiene que ver con el grado de motivación, facilidad para concentrarse, tener seguridad, sentirse confiado,

Luna, A. (2015) sostiene que las alteraciones del equilibrio se dan cuando “los adultos mayores presentan inestabilidad debido a muchos factores como pueden ser los cambios en los receptores sistémicos del equilibrio, como lo son la vista y los receptores vestibulares. Cambios en la parte motora ya sea la marcha y el control de la postura, que tiene que ver mucho con la parte musculoesquelética. Otras tienen que ver con las enfermedades del sistema nervioso, la pérdida de la memoria y también a las drogas que este consume como parte de un tratamiento”.

Latta, Proaño, Moscoso y Ortiz (2022) señalan que “la marcha es la secuencia de los movimientos hacia adelante en una posición derecha donde las piernas soportan el peso que tiene el cuerpo. Es una fase importante que es aprendida de manera involuntaria en la infancia y por ello es algo que se hace automáticamente

como parte de nuestra locomoción humana y se da al tener contacto con el suelo”. (p.103).

Ganaja (2018) señala claramente que para hacer una valoración del equilibrio y la marcha en adultos mayores es necesario utilizar la escala de Tinetti modificada, ya que es un instrumento que se usa a nivel internacional y fácil de usar, puesto que la misma busca detectar aquellos problemas más claros y latentes que presenta el adulto mayor y la capacidad que este presenta en cuanto a su funcionalidad.

Respecto a lo que dice este autor la escala de Tinetti es un valioso instrumento para evaluar el equilibrio y marcha; además, que no es nada sencillo aplicarla, ya que hay que ir paso a paso para que la evaluación sea precisa y arroje los resultados que se desea obtener en beneficios de aquellos que le son aplicable.

Bernal R. (2012) señala que las caídas en adultos mayores se dan debido al desequilibrio que sufren y al descuido que estos adultos mayores mantienen en sus hogares y que esto es un problema común, pero hay medidas que se pueden tomar para prevenir y reducir el riesgo de accidentes, como lo son:

- Mantener una buena actividad física: El ejercicio regular puede mejorar la fuerza, el equilibrio y la coordinación en los adultos mayores. Consulta con un especialista para obtener una rutina de ejercicios adecuada a tu condición física.
- Mantener un ambiente seguro: Asegúrate de que tu hogar esté libre de obstáculos, como alfombras o cables sueltos que puedan causar una caída. También es recomendable tener pasamanos en las escaleras y barras de apoyo en el baño.
- Visitas regularmente a tu médico: Es importante realizar chequeos médicos periódicos para evaluar tu salud en general y detectar cualquier problema que pueda afectar tu equilibrio.
- Revisa tus medicamentos: Algunos medicamentos pueden causar mareos o debilidad, lo que aumenta el riesgo de caídas. Habla con tu médico para revisar tus medicamentos y asegurarte de que no haya interacciones adversas.

- Usa calzado adecuado: Utiliza zapatos cómodos que brinden un buen soporte y una suela antideslizante. Evita los tacones altos y las suelas desgastadas que pueden contribuir a una mayor inestabilidad.
- Utiliza ayudas para la movilidad: Si sientes que necesitas ayuda adicional para mantener tu equilibrio, considera el uso de bastones, andadores u otras ayudas para la movilidad. Estos dispositivos pueden brindarte estabilidad adicional y reducir el riesgo de caídas” (p.189-190).

Valdebenito, M (2017) sostiene que los mayores “pueden tener diferentes actitudes hacia la práctica de actividad física. Algunos pueden ser muy entusiastas y activos, mientras que otros pueden ser más reacios o insistentes. Algunos mayores pueden estar motivados para mantener un estilo de vida saludable y reconocen los beneficios de la actividad física regular. Pueden participar en actividades como: caminar, nadar, bailar, yoga o tai chi. Estos individuos comprenden que la actividad física puede mejorar su fuerza, equilibrio, flexibilidad y salud cardiovascular”. (p.20).

García, González, Ibarra, et al. (2012 hacen referencias que “hay algunos mayores que pueden tener resistencia o preocupaciones hacia la actividad física. Pueden sentirse incómodos con el ejercicio debido a condiciones médicas, falta de confianza o miedo a las lesiones. Pueden creer que son demasiado mayores para hacer ejercicio o que ya no se benefician de ello. En estos casos, es importante ofrecer información y apoyo adecuado para ayudarlos a superar las barreras y fomentar una actitud más positiva hacia la actividad física”.

### **3.2.3. Justificación**

La necesidad de diseñar una propuesta de intervención educativa para adultos mayores en el ámbito de la salud y el bienestar es innegable. A medida que la población envejece, se enfrenta a desafíos relacionados con la movilidad, el equilibrio y la coordinación, que pueden afectar su independencia y calidad de vida.

Las caídas y lesiones relacionadas son comunes en este grupo y pueden tener consecuencias graves. Por lo tanto, ofrecer actividades físicas adaptadas y orientadas a mejorar el equilibrio y la coordinación se convierte en una herramienta preventiva y terapéutica fundamental.

Allí la importancia de este trabajo, pues aborda estos aspectos de manera educativa, en donde se empodera a los adultos mayores con el conocimiento necesario para mantenerse activos y seguros a medida que envejecen.

Actualmente, existe un gran número de personas adultas que no cuentan con las instalaciones necesaria para hacer ejercicios en el distrito de Soná y por ello se vuelven sedentarios, por lo que es urgente que puedan ejercitarse para mantener bienestar y buena salud tanto física como mental y estén saludables en las medidas de sus dificultades de salud para enfrentar uno de los mayores miedos que tienen los adultos mayores que es lesionarse.

La propuesta está encaminada a orientar y concienciar a los adultos mayores que reciben tratamiento de fisioterapia, sus acompañantes, familiares y amigos. También cabe recalcar que la motivación surge al trabajar con esta población debido a la experiencia adquirida en donde la mayoría de estos adultos mayores llevaban una vida sedentaria en sus hogares porque sus familiares le decían que debían descansar, por el desconocimiento de que la actividad física es necesaria para que nuestro cuerpo se mantenga activo y estimulado.

Por lo cual el propósito de esto es mantener y generar un nivel de independencia y movilidad en estos pacientes el cual les permita sentirse cómodos y capaces en el entorno en el que se desenvuelven y que no pierdan sus capacidades motrices.

La propuesta es alcanzable, ya que se tiene disponible el recurso y financiamiento para la ejecución, y la autorización de los principales interesados que son los adultos mayores, familiares, acompañantes y los fisioterapeutas de la sala del Hospital Ezequiel Abadía de Soná.

### **3.2.4. Objetivos**

#### **Objetivo General**

- Diseñar una propuesta de intervención educativa a través de panfletos informativos orientada para que los adultos mayores mantengan su equilibrio y coordinación.

#### **Objetivos Específicos**

- Fomentar la importancia de mantener el equilibrio y la coordinación en adultos mayores a través de actividad física adecuadas y seguras.
- Promover la salud y el bienestar de los adultos mayores al mejorar su equilibrio y coordinación.
- Identificar los factores de riesgos asociados a la pérdida de equilibrio y coordinación en adultos mayores.
- Sensibilizar a los pacientes fisioterapéuticos con este tipo de problemas y sus familiares acerca de la importancia de una buena intervención fisioterapéutica en adultos mayores con pérdida de equilibrio y coordinación.
- Realizar docencia de sensibilización y entregas de tríptico sobre la pérdida de equilibrio y coordinación en adultos mayores.

### **3.2.5. Beneficiario**

#### **Directa**

Son los adultos mayores que reciben tratamientos fisioterapéuticos y sus familiares, los cuales serán de mucha ayuda y grandes beneficios.

### **Indirecta**

Es el equipo de fisioterapeutas que brinda los tratamientos y atención a los adultos mayores que se atienden en el Hospital Ezequiel Abadía de Soná, y la información que se brinde en los panfletos de manera sencilla y práctica les sirva para entregarlos a los adultos mayores para que estos lleven una vejez activa y saludable.

#### **3.2.6. Intervención**

Al analizar las diversas situaciones que presentan los adultos mayores se llegó a proponer dos actividades donde se le enseñe y guíe al adulto mayor a conservar la buena salud y mantener su coordinación y equilibrio para evitar que sufra algún tipo de caída que le cause un daño irreversible.

En esta etapa de la investigación se recopila toda la información necesaria para la confección de un conversatorio con los adultos mayores que asisten a la sala de fisioterapia y sus familiares con el fin de concientizarlos y motivarlos a tener buenas prácticas de estilo de vida saludable en esta edad; el material por utilizar serán, los temas que se aborden en el conversatorio, como los son: qué es el equilibrio, la coordinación, prevenir lesiones, actividades físicas adaptas para adultos y la misma culminará con la entrega de un panfleto informativo donde se les explicará a los adultos mayores que asisten a fisioterapia la manera de ejercitarse en casa o fuera de ella para mantenerse saludable y con buena coordinación.

Luego de recabada la información se analizará la misma y se verificará con el propósito de que impacte y se genere conciencia de que el adulto mayor en esta etapa pasa por otro estilo de vida y que debe envejecer saludable y activo. Además, del lugar donde se realizará la docencia (Hospital Ezequiel Abadía, Soná sala de fisioterapia) y a quiénes va dirigido.

### **La propuesta**

El convertirse en adulto mayor sedentario trae consigo una serie de problemas no la actividad física como suelen pensar, ya que el ejercitarnos es una de las principales medidas de prevención para diversas enfermedades como lo son: las del corazón, hígado, Parkinson, Alzheimer, presión alta, influencias, diabetes y otras.

En este contexto, el mantenimiento del equilibrio y la coordinación en los adultos mayores a través de actividades físicas se convierte en un factor crucial para mejorar su calidad de vida y prevenir lesiones y caídas que puedan resultar perjudiciales para su bienestar.

El ejercicio en adultos mayores puede hacerse en el hogar no es necesario asistir a un gimnasio o pagar por ello, se puede incluir el subir y bajar escaleras, caminatas cortas y lentas, aeróbicos, pilates, yoga, sentadillas, entrenamiento con máquinas siempre que exista una persona especializada en la rama.

Panfleto y docencia: Tema: Mantén tu equilibrio y coordinación: Actívate

#### **a. Dinámica**

Durante el conversatorio se iniciará con una breve dinámica para romper el hielo entre los participantes.

#### **b. Introducción**

La importancia de ser adultos mayores y envejecer con alegría y de forma saludables se puede lograr al mantener un buen equilibrio y coordinación en la tercera edad; además, de los beneficios que esto genera si se deja de un lado ser sedentarios y comenzamos a realizar actividad física para la salud general y el bienestar emocional.

Tanto la coordinación como el equilibrio son muy importante y más a esa edad, ya que todas las actividades que se realizan a diario necesitan de esta coordinación corporal.

Por lo general, es de gran beneficio mantenerla, ya que corrige la postura y previenen las caídas que muchas veces son consecuencia de un mal movimiento

puesto que se pierde la conexión con el cuerpo y otras veces por la falta de reflejos.

Cabe recalcar, que a medida que se avanza con la edad estos reflejos y movimientos se van haciendo más lentos y se va perdiendo esa gran capacidad de equilibrio y coordinación que teníamos como joven, ya que se va perdiendo la visión, el escuchar se hace difícil, pues se va deteriorando el sentido de la audición. Por ello la mejor forma de sentirnos saludables e independientes es practicando un estilo de vida saludable y esto se logra a través de ejercicios y dieta balanceada.

### **c. Equilibrio y coordinación**

El mantenimiento del equilibrio y la coordinación en adultos mayores a través de actividades físicas es esencial para promover una vida saludable y activa en esta etapa de la vida. La práctica regular de ejercicios específicos puede contribuir no solo a mejorar las habilidades motoras, sino también a prevenir caídas y lesiones, y a promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores.

### **d. Prevención de lesiones:**

Es en el hogar en donde los adultos mayores tienen mayor riesgo de sufrir accidentes por caídas debido al entorno donde viven, a problemas como agua en el piso, la edad, problemas de medicamentos que le proporcionan algún efecto secundario, a no ser precavidos, distraerse, entre otros. Las caídas producen el deterioro de una persona adulta, ya que quedan con ese miedo o temor a caerse nuevamente.

Además, los adultos mayores deben tener las pautas principales para prevenir lesiones durante la práctica de las actividades físicas, como:

- Mantener un entorno seguro
- Usar calzado adecuado
- Evitar movimientos bruscos
- No sobre ejercitarse
- Haber desayunado unas dos horas antes

- Consumir mucho líquido siempre
- Realizar los ejercicios en un área abiertas
- Además, hacer énfasis en lo importante que es escuchar al cuerpo y descansar cuando sea necesario.

Una buena postura y un buen equilibrio son muy importante para llevar una vida saludable y tener una mejor calidad de vida, ya que con ellos se evitan accidentes habituales en esta edad.

### **e. Ejercicios simples de equilibrio y coordinación**

Iniciar introduciendo ejercicios sencillos:

Calentamiento: Este se debe realizar para lograr los estiramientos de los músculos y las articulaciones previos para iniciar cualquier actividad física. Luego se debe realizar los ejercicios adecuados que se desean efectuar como lo son:

- Caminatas: Realice una caminata corta por 10 minutos y que no sea rápida, puede ir al ritmo deseado, esto le ayudará muchísimo. Caminar debe ser temprano antes de las 9:00 a.m. en su barriada acompañado de otra persona responsable.
- Respirar de manera controlada mientras se ejercitan de manera controlada.
- Pararse sobre un pie: Debe mantener una silla cerca para que se sostenga y levantar un pie por 10 segundos y bajarlo, luego hace esto mismo con el otro pie, con una repetición de 10 veces.
- Elevación lateral: Debe mantener una silla cerca y con las manos se agarra fuerte de la silla y levanta la pierna lateral hasta donde le sea posible y las repite 10 veces, luego lo realiza con la otra pierna.
- Caminata en línea recta: Ubica una línea en el piso, sino la tienes y haz caminata sobre alineada ida y vuelta hazlo 10 veces.
- Extensión de cadera: Con una silla en la parte de adelante se agarra fuerte y eleva una pierna hacia atrás y con los dedos de los pies toca el

piso, mantenga siempre la rodilla recta y luego sigue con el otro pie haga 10 sesiones.

- Use música para bailar lentamente por 5 a 10 minutos esto le ayudará muchísimo a relajarse.
- De pie y firme use una bola grande al frente la cadera hágalo lentamente trate de girar la cadera hágalo en 5 veces cada lado.
- Yoga el cual se coloca música suave y se comienza a relajar de manera calmada, se hacen los ejercicios sencillos como mover las manos hacia arriba y abajo al son de la música, estirar las piernas y subirlas un poco hasta donde se pueda; también puede ser gira las caderas de un lado al otro lento y respirando despacio.
- Levantar el talón luego el otro sin agarrarse o utilizar los brazos, sentarse de una asilla y levantarse, lo cual le generará seguridad, confianza al cambiar de posición rápidamente.
- Subir y bajar escaleras lentamente por un periodo corto de 10 minutos cada rutina, y luego progresivamente va aumento su nivel.
- Ejercicios con pesas no mayor de 5 a 10 libras para evitar el agotamiento y el dolor y comenzar con rutinas leves e ir incrementen paulatinamente.

Al finalizar la inducción se le recalca que siempre después de cada rutina de ejercicios se debe descansar para continuar con el siguiente ejercicio.

Al finalizar la docencia se le dará un panfleto que contiene:

La información valiosa sobre cómo mantener el equilibrio y coordinación a medida que se envejece. A través de actividades físicas adecuadas, que pueden mejorar el bienestar general y prevenir caídas.

### **1. Importancia de mantener el equilibrio y la coordinación:**

El equilibrio y la coordinación son fundamentales para realizar actividades diarias de forma segura y sin dificultades. Mantener un buen equilibrio puede prevenir caídas, que son una de las principales preocupaciones para los adultos mayores.

## **2. Actividades físicas recomendadas:**

- Siempre el calentamiento inicial y estiramiento al final.
- Caminata: Caminar de forma regular fortalece los músculos y mejora el equilibrio.
- Ejercicios de estiramiento: Realiza ejercicios suaves de estiramiento para mejorar la flexibilidad y la coordinación.
- Tai Chi: Esta práctica combina el movimiento suave y ritmado con la concentración mental, ayudando a mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Yoga: El yoga induce al equilibrio y mejora la estabilidad física, además, de proporcionar relajación y bienestar mental.
- Subir y bajar escaleras
- Correr 30 minutos
- Levantamiento de pesas de 5 hasta 15 libras
- Aeróbicos
- Ejercicios de flexión de las piernas, ya que permite mejor movimiento de las articulaciones y estiramiento de los músculos.

Estos ejercicios se deben realizar dos veces por semana y en horas adecuadas y frescas para evitar cansancio, agotamiento e inclusive dolor.

## **3. Consejos para la práctica segura de actividades:**

- Habla con tu médico: Antes de comenzar cualquier actividad física, asegúrate de consultar con un profesional de la salud para evitar lesiones innecesarias.
- Calentamiento adecuado: Realiza ejercicios de calentamiento antes de comenzar cualquier actividad física para preparar tus músculos y articulaciones.
- Utiliza equipamiento adecuado: Asegúrate de usar zapatos cómodos con suela antideslizante y ropa apropiada para actividades físicas.

## **4. Recursos adicionales:**

Puedes consultar con un profesional de la educación física o un fisioterapeuta especializado en adultos mayores para obtener un programa de ejercicios

personalizado. Busca grupos de ejercicios para adultos mayores en tu comunidad, donde puedas compartir experiencias y disfrutar de la compañía de otros.

**Conclusión:**

¡Felicidades por tomar la iniciativa de mantener tu equilibrio y coordinación a través de actividades físicas! Recuerda que practicar de forma regular y segura te ayudará a mantener un estilo de vida saludable y activo. ¡Sigue adelante y disfruta de los beneficios de estar en movimiento!

## **CONCLUSIONES**

En la sociedad actual, donde el envejecimiento de la población es una realidad, es crucial brindar a los adultos mayores las herramientas necesarias para mantener una vida activa y saludable.

Diseñar una propuesta de intervención educativa centrada en el equilibrio y la coordinación a través de actividades físicas adaptadas no solo contribuye a la salud física de los adultos mayores, sino que promueve su bienestar emocional y social.

Además, el equilibrio y la coordinación son habilidades motoras fundamentales que nos permiten realizar actividades diarias con seguridad y eficiencia. Sin

embargo, con el paso del tiempo, estas habilidades tienden a deteriorarse, lo que aumenta el riesgo de caídas y lesiones en los adultos mayores.

Es por ello que resulta de vital importancia fomentar la práctica regular de actividades físicas diseñadas, específicamente, para mejorar el equilibrio y la coordinación en esta etapa de la vida.

La combinación de actividades adecuadas, adaptaciones personalizadas y supervisión profesional crea un entorno propicio para que los adultos mayores se mantengan activos y comprometidos en su propio cuidado.

Por lo tanto, es fundamental fomentar y brindar apoyo a la participación de los adultos mayores en programas de ejercicio adaptados a sus necesidades, con el fin de mantener su independencia, calidad de vida y disfrute en esta etapa crucial de su desarrollo.

## **RECOMENDACIONES**

- Antes de diseñar cualquier programa de intervención, es esencial realizar una evaluación inicial de la condición física y de salud de los adultos mayores. Esto ayudará a adaptar las actividades a las capacidades individuales y garantizar su seguridad durante el proceso.
- Ofrecer siempre una variedad de actividades físicas adaptadas, ya sea el yoga, tai chi, ejercicios de resistencia con bandas elásticas, caminatas supervisadas y ejercicios de flexibilidad; ya que esto ayuda a mantener el interés y a trabajar diferentes aspectos de equilibrio y coordinación.
- Diseñar un programa de intervención con una progresión gradual, en donde se empieza con ejercicios simples y de bajo impacto, y luego aumentar la dificultad de manera gradual, esto permite que los adultos mayores se adapten y no se lesionen.
- Educar a los adultos mayores sobre los grandes beneficios que tiene mantener el equilibrio y la coordinación a medida que envejecen; ya que

estos aspectos contribuyen a la independencia, la prevención de caídas y la mejora general de la calidad de vida.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Andino, P (2021) Rehabilitación fisioterapéutica del adulto mayor con trastornos del equilibrio  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7815/1/6.%20TESIS%20Pamela%20Alexandra%20Andino%20Rodr%C3%ADguez-TER-FISC.pdf>

Bernal, L. (2012) Oposiciones en Fisioterapia. Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported. 400 páginas  
<http://www.bubok.es/libros/212942/Oposiciones-de-Fisioterapia>

Cunalata, M. (2017) Evaluación de la intervención fisioterapéutica en prevención de caídas del adulto mayor del hogar Sagrado Corazón de Jesús.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25722/2/Tesis-MARITZA-CUNALATA.pdf>

Fernández, R. (2016) Entrenamiento del equilibrio con información visual sobre la actividad muscular de las extremidades inferiores y la estabilidad <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12515/Tesis%20Ricardo%20Fernandez.pdf?sequence=1>

Gallo y Morillo (2016) Evaluación del riesgo de caídas en adultos mayores que reciben intervención con un programa multifactorial de prevención comparado con adultos mayores que reciben indicaciones en consulta médica del centro de salud número 9 comité del pueblo en los meses de septiembre a noviembre de 2016. Pontificia Universidad Católica del Ecuador <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12740/TESIS%20%20DRA%20HERRERA%20PARA%20ENTREGAR%20A%20LA%20UNIVERSIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ganaja, M. (2018) Valoración del equilibrio y la marcha en adultos mayores que participan y no participan, en un programa de Tai Chi, en la Clínica ANCIJE en el mes de junio del 2017. [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10355/Ganaja\\_Im.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10355/Ganaja_Im.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Gómez, I. (2018) Programa de actividad física en la capacidad funcional del adulto mayor de los Centros de Desarrollo Integral de la Familia del distrito de Comas, 2017. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/15080/G%c3%b3mez\\_LIF.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/15080/G%c3%b3mez_LIF.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Latta, Proaño, Moscoso Y Ortiz (2022). La marcha del adulto mayor, un factor de alerta ante la fragilidad. *Mediciencias UTA*, 6(4), 103–107. <https://doi.org/10.31243/mdc.uta.v6i4.1824.2022>

López, Morales y Prado (2017) Efecto de ejercicios de fuerza resistencia equilibrio y flexibilidad en índices de marcha y equilibrio evaluados mediante el test de Tinetti en adultos mayores asistentes a un taller de ejercicio físico de la comuna de Talcahuano.

<http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1283/Paulo%20L%C3%B3pez%20Aguilera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ortiz, M. (2021) Plan de ejercicios de equilibrio y coordinación para evitar caídas en el adulto mayor  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33116/1/Tesis%20Final%20GABRIELAORTIZ.pdf>

Ortiz, Pérez, Muyulema y Córdova (2021). Ejercicios de equilibrio y coordinación en el adulto mayor con riesgo de caída. *Mediciencias UTA*, 5(4.1), 75–81. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/medi/article/view/1133/1217>

Parra y Bonete (2017) Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años.  
<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4457/1/TD%20Parra%20Rizo%2C%20Maria%20Antonia.pdf>

Peña, E (2020) Envejecimiento exitoso, bienestar y autonomía funcional en adultos mayores inmigrantes en la ciudad de Cuenca Ecuador  
<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/76638/Tesis%20para%20RODERIC.pdf?sequence=1>

Prada, A. (2016) Tratamiento fisioterapéutico preventivo en osteoporosis  
[https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/18989/5/TFPO\\_Adrian\\_Prada\\_Rodriguez\\_2016\\_Grado\\_Fisioterapia.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/18989/5/TFPO_Adrian_Prada_Rodriguez_2016_Grado_Fisioterapia.pdf)

Soto, C. (2014) Valoración del equilibrio y marcha en adultos mayores que participan y no, en un programa de ejercicio físico, en el Hospital San Juan de Lurigancho-enero 2014.  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3764/Soto\\_cc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3764/Soto_cc.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tobón, B. (2016) Intervención para la prevención de caídas y sus consecuencias en personas mayores de 65 años: programa de ejercicio físico en grupo que incide en el equilibrio, fuerza de piernas y esquema de la marcha

[https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/457522/BTC\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/457522/BTC_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Valdebenito, M. (2017) Actividad física y calidad de vida en adultos mayores de Tomé. <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1315/Mario%20Andres%20Valdebenito%20Mardones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Velasco y Ortiz (2021) Plan de ejercicios de equilibrio y coordinación para evitar caídas en el adulto mayor <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33116/1/Tesis%20Final%20GABRIELAORTIZ.pdf>

## REVISTAS

ALICANTEPRESS 2023) **¿Cómo la fisioterapia puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores?** <https://alicantepress.com/art/48655/como-la-fisioterapia-puede-ayudar-a-mejorar-la-calidad-de-vida-de-las-personas-mayores>

Cefora, R. **Fisioterapia en el anciano. Valoración fisioterapéutica, escalas de las actividades de la vida diaria, actividades de prevención y promoción. Atención fisioterapéutica en el anciano discapacitado. Los accidentes en el anciano: caídas y otros riesgos. Plan Gerontológico Nacional: generalidades.** <https://www.studocu.com/gt/document/universidad-da-vinci-de-guatemala/fisioterapia/fisioterapia-en-el-anciano/9089569>

Cueva, M. (2014) **Abren nueva unidad de hemodiálisis en Soná** <https://www.laestrella.com.pa/nacional/140215/sona-abren-nueva-unidad-hemodialisis>

Cruz, W. (2021) **Treinta y cuatro años sirviendo a la comunidad: Hospital “Dr. Ezequiel Abadía”, en Soná**

<https://prensa.css.gob.pa/2021/09/13/treinta-y-cuatro-anos-sirviendo-a-la-comunidad-hospital-dr-ezequiel-abadia-en-sona/>

Efisioterapia (2016) **Fisioterapia en tercera edad**  
<https://www.efisioterapia.net/articulos/fisioterapia-tercera-edad>

Flores, B. (2022) **Envejecimiento saludable: beneficios de la fisioterapia en el adulto mayor**  
<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/envejecimiento-saludable-beneficios-de-la-fisioterapia-en-el-adulto-mayor>

García, D. (2022) **Se habilita infraestructura para el servicio de fisioterapia en hospital de Soná**  
<https://prensa.css.gob.pa/2022/04/11/servicio-de-fisioterapia-brinda-atencion-personalizada-en-el-hospital-de-sona/>

García, González, Ibarra, et al. (2012) **Ejercicio físico para todos los mayores: Moverse es cuidarse**  
<https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Mayores/Publicaciones/Ficheros/Ejercicio%20F%C3%ADsico/Ejercicio%20f%C3%ADsico%20para%20todos%20los%20mayores.pdf>

Gullén, V (2022) **La fisioterapia como medida para prevenir el síndrome de inmovilidad y mantener el estado funcional del adulto mayor** *Revista ISanidad*.  
<https://isanidad.com/224681/la-fisioterapia-como-medida-para-prevenir-el-sindrome-de-inmovilidad-y-mantener-el-estado-funcional-del-adulto-mayor/>

Luna, A. (2015) **Las alteraciones del equilibrio en el adulto mayor**  
[https://docplayer.es/15469138-las-alteraciones-del-equilibrio-en-el-adulto-mayor.html#google\\_vignette](https://docplayer.es/15469138-las-alteraciones-del-equilibrio-en-el-adulto-mayor.html#google_vignette)

Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2022) **Actividad física**.  
<https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/physicalactivity#:~:text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%20uno,nivel%20suficiente%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>

Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2022) **Envejecimiento y salud.**  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

# ANEXOS

# **ANEXO N°1**

PANFLETO

## MANTEN TU EQUILIBRIO Y COORDINACION . ACTIVATE

La información valiosa sobre cómo mantener el equilibrio y coordinación a medida que envejeces. A través de actividades físicas adecuadas, puedes mejorar tu bienestar general y prevenir caídas.

**¡Vamos a empezar!**



### Importancia de mantener el equilibrio y coordinación

El equilibrio y la coordinación son fundamentales para realizar actividades diarias de forma segura y sin dificultades. Mantener un buen equilibrio puede prevenir caídas, que son una de las principales preocupaciones para los adultos mayores.

### Actividades físicas recomendadas



Caminar de forma regular fortalece los músculos y mejora el equilibrio.



Realiza ejercicios suaves de estiramiento para mejorar la flexibilidad y la coordinación.



El yoga induce al equilibrio y mejora la estabilidad física, además de proporcionar relajación y bienestar mental.

## Consejos para la práctica segura de actividades

### **Habla con tu médico**

Antes de comenzar cualquier actividad física, asegúrate de consultar con un profesional de la salud para evitar lesiones innecesarias

### **Calentamiento adecuado**

Realiza ejercicios de calentamiento antes de comenzar cualquier actividad física para preparar tus músculos y articulaciones



## Recursos adicionales

Puedes consultar con un profesional de la educación física o un entrenador personal especializado en personas mayores para obtener un programa de ejercicios personalizado. Busca grupos de ejercicios para adultos mayores en tu comunidad, donde puedas compartir experiencias y disfrutar de la compañía de otros.

**¡Felicidades por tomar la iniciativa de mantener tu equilibrio y coordinación a través de actividades físicas!**

Recuerda que practicar de forma regular y segura te ayudará a mantener un estilo de vida saludable y activo.

**¡Sigue adelante y disfruta de los beneficios de estar en movimiento**

# **ANEXO N°2**

HOSPITAL EZEQUIEL ABADÍA DE SONÁ



# **ANEXO N°3**

REALIZACIÓN DE ESTADÍSTICAS



# **ANEXO N°4**

EVIDENCIA DE COPIA DE DIPLOMA DEL PROFESOR DE  
ESPAÑOL

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ

LA FACULTAD DE

## Humanidades

EN VIRTUD DE LA POTESTAD QUE LE CONFIEREN LA LEY Y EL ESTATUTO UNIVERSITARIO  
HACE CONSTAR QUE

**César Edgardo Vargas A.**

HA TERMINADO LOS ESTUDIOS Y CUMPLIDO CON LOS REQUISITOS  
QUE LE HACEN ACREEDOR AL TÍTULO DE

**Licenciado en Humanidades con Especialización  
en Español**

Y EN CONSECUENCIA, SE LE CONCEDE TAL GRADO CON TODOS LOS DERECHOS, HONORES  
Y PRIVILEGIOS RESPECTIVOS. EN TESTIMONIO DE LO CUAL SE LE EXPIDE ESTE DIPLOMA,  
EN LA CIUDAD DE DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, A LOS **SIETE**  
DÍAS DEL MES DE **FEBRERO** DEL AÑO **DOS MIL**.

Secretario General

Diploma 03048

Identificación Personal 2-147-70

Decano

Rector



REPUBLICA DE PANAMÁ  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
Dirección Regional de Chiriquí  
Cavari, 29 FEBRERO de 2000  
César Edgardo Vargas A.  
Presidente del Consejo de Rectoría  
César Edgardo Vargas A.  
Rector

# ANEXONº5

## EVIDENCIA DEL FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR DE ESPAÑOL



**UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS**  
**Evaluación para trabajo de grado**  
**Facultad de Ciencias Médicas y Clínicas**

Santiago, 1 de septiembre de 2023.

Señores

COMISIÓN DE TRABAJO DE GRADO

Presente:

La suscrita certifica que él o la estudiante: Castillo Q, Ismaely cédula: 9- 758- 2246, se le ha revisado el trabajo de grado titulado:

**INTERVENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA EN ADULTOS MAYORES CON PÉRDIDA DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN. HOSPITAL EZEQUIEL ABADÍA SONÁ,**



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Evaluación para Trabajo de grado

Evaluación del Profesor de español

Aspirante: Castillo Q., Ismaelys

Cédula: 9-758-2246

Título del trabajo de grado:

**INTERVENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA EN ADULTOS MAYORES CON PÉRDIDA DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN. HOSPITAL EZEQUIEL ABADÍA SONÁ, VERAGUAS. MAYO- JUNIO 2023.**

APRECIACIÓN GENERAL DEL TRABAJO DE GRADO (Si) 1      GRADOS INTERMEDIOS      2      3      4      5 (No)

Está bien citado y documentado.                        

**CLARIDAD**

La ortografía y gramática son correctas.                        

**OBSERVACIONES (Debe modificar)**

Se hicieron las correcciones necesarias en cuanto a las normas gramaticales, ortográficas y de sintaxis que rigen el buen uso del idioma español.

EVALUACIÓN FINAL DEL TRABAJO DE GRADO

|                        |            |  |              |
|------------------------|------------|--|--------------|
| X                      | Acceptable |  | No aceptable |
| Profesor César Vargas  |            |  |              |
|                        |            |  |              |
| FECHA DE LA EVALUACIÓN |            |  |              |
| 1 de septiembre 2023   |            |  |              |

NOMBRE Y FIRMA DEL EVALUADOR

FECHA DE LA EVALUACIÓN

# ANEXO N°6

EVIDENCIA DE FORMATO DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL





FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS Y CLÍNICAS  
LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA

| PRÁCTICA UNIVERSITARIA<br>INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE LA ROTACIÓN             |                           |          |   |  |
|--|---------------------------|----------|---|--|
| Favor escribir en letra impresa y clara. Rellenar todos los campos requeridos. |                           |          |   |  |
| Lugar de Programa Académico  | Panamá                    | Veraguas | <input checked="" type="checkbox"/> Cheque      | Otro (Indique)                         |
| Nombre del Docente de la Asignatura  | Graciela Muñoz            |          | Lugar de Rotación/ Nivel Práctica Universitaria | Hosp. Ezequiel Abadía<br>Universitaria |
| Nombre completo del estudiante:  | Ismacly Castillo Quintero |          | Cédula  | 9-758-2246                             |
| Inicio de rotación   | 2-5-23                    |          | Fecha de Culminación                            | 26-6-23                                |
| Nombre del Enlace de Práctica  | Sariyen Bal               |          | Cédula  | 9-706-2182                             |
| Cantidad de horas realizadas   |                           |          |   |  |

**Instrucciones:** Encierre en un círculo el número que corresponde a su calificación. Para ratificarlo, colóquelo en la casilla en blanco que aparece al final de cada escala de valoración. (Se recomienda se hagan al menos dos evaluaciones a lo largo de la rotación y se promedie al final)

**Habilidades en la entrevista con el paciente:** Facilita que el paciente relate sus problemas, empleo efectivo de las preguntas para obtener la información necesaria, precisa y adecuada; responde apropiadamente al afecto.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insatisfactoria Satisfactoria Superior

**Habilidades en el examen físico:** Sigue una secuencia lógica y eficiente; equilibra la valoración encaminada al diagnóstico fisioterapéutico; informa al paciente y es sensible al bienestar del mismo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insatisfactoria Satisfactoria Superior

**Cualidades Humanísticas / profesionalismo:** Muestra respeto, compasión y empatía; establece confianza; atiende las necesidades de bienestar, confidencialidad e información del paciente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insatisfactoria Satisfactoria Superior

**Juicio clínico:** Selecciona, ordena e interpreta los test, pruebas y medidas apropiadamente atendiendo a su nivel de formación; considera indicaciones y contraindicaciones (riesgos, beneficios)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insatisfactoria Satisfactoria Superior

**Orientación y educación al paciente:** explica los fundamentos para los exámenes o el tratamiento; obtiene la aprobación del paciente; explica el manejo de acuerdo al grado de educación del paciente.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insatisfactoria Satisfactoria Superior

**Organización y eficiencia:** Selecciona prioridades de acuerdo al tiempo; es sintético, asepe personal, cumplimiento de las disposiciones de las instituciones a las que se debe

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insatisfactoria Satisfactoria Superior

**Proyección:** Muestra disposición y cooperación ante las tareas asignadas; propone tareas, muestra iniciativa y espíritu proactivo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insatisfactoria Satisfactoria Superior

**Domnio del conocimiento:** Posee conocimientos previos para el desempeño adecuado en el ambiente de práctica. Utiliza terminología apropiada atendiendo a su nivel de formación.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insatisfactoria Satisfactoria Superior

**Competencia global:** Demuestra razonamiento y juicio clínico; la atención es efectiva y eficiente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insatisfactoria Satisfactoria Superior

Total = 96

|  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
| Observaciones (en caso de no existir, favor trazar una raya diagonal): | Linda Sariyen Bal A.                             |                              |
| Nombre y Firma del Evaluador:  | Jefa de Fisioterapia<br>Reg.:268 Cód.:270        | Fecha de evaluación: 26-6-23 |
| Nombre y Firma del Evaluado:   | Hosp. Ezequiel Abadía - Soná<br>Ismacly Castillo | Fecha: 26-6-23               |

## INDICE DE FIGURAS

| <b>Figura</b> | <b>Descripción</b>  | <b>Página</b> |
|---------------|---|---------------|
| Figura 1      | Panfleto  | Pág. 56,57    |
| Figura 2      | Imagen del hospital<br>Ezequiel Abadía – Soná                       | Pág. 59       |
| Figura 3      | Realización de<br>estadísticas                                      | Pág. 61       |
| Figura 4      | Evidencia de copia de<br>diploma del profesor de<br>español         | Pág. 63       |
| Figura 5      | Evidencia del formato de<br>evaluación del profesor<br>de español   | Pág.65,66     |
| Figura 6      | Evidencia de formato de<br>evaluación de la práctica<br>profesional | Pág. 68       |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1. Pacientes adultos mayores atendidos en el departamento de fisioterapia con pérdida de equilibrio y coordinación, por sexo, según edad, Hospital Ezequiel Abadía, Soná, mayo- junio 2023. | 27 |
| Tabla 2 Evaluaciones de las capacidades físicas en la silla a los pacientes adultos mayores de fisioterapia, según sexo, Hospital Ezequiel Abadía de Soná, mayo-junio 2023                        | 28 |
| Tabla 3 Evaluaciones de las capacidades físicas de pie a los pacientes adultos mayores de fisioterapia, según sexo, Hospital Ezequiel Abadía de Soná, mayo-junio 2023.                            | 29 |
| Tabla 4 Evaluaciones de las capacidades físicas en marcha a los pacientes adultos mayores de fisioterapia, según sexo, Hospital Ezequiel Abadía de Soná, mayo-junio 2023.                         | 30 |

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Pacientes adultos mayores atendidos en el departamento de fisioterapia con pérdida de equilibrio y coordinación, por sexo, según edad, Hospital Ezequiel Abadía, Soná, mayo- junio 2023.....

27

Gráfica 2 Evaluaciones de las capacidades físicas en la silla a los pacientes adultos mayores de fisioterapia, según sexo, Hospital Ezequiel Abadía de Soná, mayo-junio 2023.....

28

Gráfica 3 Evaluaciones de las capacidades físicas de pie a los pacientes adultos mayores de fisioterapia, según sexo, Hospital Ezequiel Abadía de Soná, mayo-junio 2023.....

29

Gráfica 4 Evaluaciones de las capacidades físicas en marcha a los pacientes adultos mayores de fisioterapia, según sexo, Hospital Ezequiel Abadía de Soná, mayo-junio 2023.....

30