

La aplicación de ejercicios físicos con fines terapéuticos en adolescentes asmáticos de 12 -14 años.

Autores: Lic. **Belkis Figueroa Barrios**

Lic. **Julio Cesar Reinoso Pérez**

Resumen

El presente artículo aboga por la aplicación de ejercicios físicos con fines terapéuticos en adolescentes asmáticos de 12 a 14 años, además contiene algunas consideraciones acerca de la Cultura Física Terapéutica como disciplina que integra contenidos de las ciencias biológicas, humanísticas y de la actividad física que es utilizada por el hombre como medios terapéuticos, en diversos tratamientos. Contiene además orientaciones para la aplicación de los ejercicios físicos en adolescentes asmáticos.

Conceptos claves:

Asma bronquial, ejercicios físicos, ejercicios terapéuticos, cultura física, cultura física terapéutica.

El establecimiento del 3 de mayo como el *Día Mundial del Asma*, expresa la importancia de la comprensión de esta patología. La Organización Mundial de la Salud (OMS), preocupada por el incremento de su prevalencia a escala mundial, dedica actualmente recursos para su atención; incluso, a partir de este año, mediante el proyecto de colaboración, denominado Iniciativa Global para el Asma (GINA), ha considerado oportuno definir un día dedicado a esta enfermedad, tras su celebración por primera vez, en diciembre de 1998

En esta ocasión, bajo el lema *Dejar que cada persona respire*, intenta establecer el derecho de las personas que padecen asma en todo el mundo a un diagnóstico a tiempo, un tratamiento adecuado y una educación que ayude en el autocontrol de esta enfermedad.

El asma bronquial es considerada como un síndrome obstructivo crónico reversible multietiológico, producido por una hiperactividad bronquial, que ante la estimulación por diversos agentes, produce la triada fisiopatología caracterizada por bronco constricción, edema de la mucosa bronquial e hipersecreción de moco con un aumento exagerado de su volumen, lo que conduce a diversos grados de insuficiencia respiratoria. (Enciclopedia Encarta. 2007)

Las crisis agudas de asma bronquial constituyen un problema de salud por la alta incidencia de consultas médicas, elevado número de ausencias laborales, gastos en recursos por tratamientos médicos. El asma, que se caracteriza por tos, pecho apretado, falta de aliento y silbido al respirar, es la causa de casi tres millones de visitas al médico y 200 000 hospitalizados cada año. En bebés y niños, el asma puede parecer tos, respiración rápida o

ruidosa, o congestión del pecho, sin los otros síntomas que se manifiestan en los adultos. (Félix Klewitz,1992).

Todo lo antes planteado, convoca a los profesionales de la salud, a la búsqueda de nuevas y eficientes técnicas de tratamiento, para que con el fortalecimiento de los propios mecanismos fisiológicos del organismo se logren mejores resultados, tanto en los periodos de crisis, como en las Inter.-crisis.

La Cultura Física Terapéutica como disciplina que integra contenidos de las ciencias biológicas, humanísticas y de la actividad física, fundamenta y aplica en correspondencia con el diagnóstico, la acción curativa de los ejercicios físicos. Estos que desde a.n.e se utilizan por el hombre como medios terapéuticos, son incorporados en la actualidad en diversos tratamientos. En la actualidad los ejercicios físicos constituyen importantes medios para la atención a pacientes asmáticos los que se combinan de forma armoniosa y muy personalizada con los demás métodos terapéuticos que son: "inmunoterapia, farmacoterapia, psicoterapia de apoyo, control ambiental y educación sobre su enfermedad".

Para elaborar actividades físicas en asmáticos, debe existir un predominio de actividades aeróbicas, donde se controle la respiración, con sesiones entre 30-40 minutos, con no más de 15 para los que se inician. La realización de calentamiento y vuelta a la calma al menos 10 minutos y estimular el desarrollo muscular en abdominales, tronco y brazos constituyen precisiones para el tratamiento.

Es importante recordar que el empleo de los ejercicios físicos terapéutico, contribuyen a mejorar la ventilación y el metabolismo gaseoso. Al intensificar la circulación sanguínea y linfática en los pulmones y la pleura, los ejercicios físicos coadyuvan a una reabsorción más rápida del foco inflamatorio. Los ejercicios respiratorios realizándolos con frecuencia y profundidad, acentuando las distintas fases de la respiración, fortalecen la musculatura respiratoria y ayudan a formar una compensación racional.

Hay lugares donde los pacientes asmáticos reciben entrenamiento aeróbico, aunque el mecanismo de esta mayoría no está bien claro del todo. En estudios realizados revelan que en los pacientes adolescentes con asma, aumentó la tolerancia al ejercicio y se observó una cierta mejoría de la función de las vías respiratorias con el entrenamiento regular. (Enciclopedia Microsoft Encarta 2005)

El paciente asmático tiene limitaciones respiratorias según el grado de intensidad, fundamentalmente durante la crisis. Existe una respiración reducida que se vuelve insuficiente si se realiza un ejercicio al cual no está acostumbrado, en este caso la sofocación se produce rápidamente a expensas de los receptores bronquiales periféricos, los cuales con la respiración

forzada o voluntaria, se desencadena siempre en un reflejo vagal, con el consiguiente bronco espasmo, una disnea producto de la aceleración respiratoria, la suspensión transitoria del acto respiratorio a lo que le sigue una respiración forzada.

El asma bronquial provoca como consecuencia una disminución de la luz de los bronquios, produciendo una serie de cambios biomecánicos, lo que conlleva una perturbación de intercambio gaseoso alveolar que da lugar a trastornos en la dinámica ventilatoria.

Los ejercicios físicos que más sofocan son aquellos que exigen un trabajo en condiciones anaerobias en un espacio de poco tiempo, o sea la actividad física donde esté implícito la aplicación de un volumen bajo con una alta intensidad, ejemplo, los ejercicios que conllevan la rapidez, fuerza rápida, rapidez de reacción, entre otros.

Todo ejercicio aumenta los intercambios gaseosos del organismo, provocando una necesidad preparatoria de respirar. Cuando esta deuda de oxígeno es difícil de satisfacer se manifiesta en forma particular de disnea.

Todos los pacientes asmáticos, particularmente en los niños que son afectados desde edades tempranas, presentan una postura defectuosa, se trata con frecuencia de un desplome general, en el cual la cabeza se dirige hacia delante, la columna vertebral es cifática, esta aumenta la inclinación de la pelvis, se produce una lordosis y el tórax es estrecho y aplanado.

Esta postura defectuosa que puede tener el individuo depende, en gran medida de la actitud mental de temor y la ansiedad. Además la poca oxigenación de la sangre producida durante el bronco espasmo conduce a un metabolismo imperfecto de la sangre, a una alteración del tórax y de la potencia muscular. La práctica sistemática de ejercicios físicos articulados y estructurados de manera efectiva, puede convertirse también en atenuante de estos efectos restrictivos sobre la actividad respiratoria.

Entre los beneficios que tiene la aplicación de los ejercicios físicos se encuentra, el aumento de las necesidades de adquirir el oxígeno y eliminar anhídrido carbónico. Para ello se necesita que aumente la necesidad de la inspiración, e incremente más la necesidad de intercambio gaseoso, aumenta además la frecuencia respiratoria. Al aumentar la ventilación se aumenta el gasto cardíaco por lo que se incrementa la circulación de los capilares pulmonares. (Eira Rodríguez,1998).

Una sesión de ejercicios para adolescentes asmáticos, posee las mismas características que una clase de educación Física y una sesión de ejercicios para cualquier otro tipo de enfermedad crónica como la obesidad, la diabetes entre otras.

La parte inicial de los ejercicios tiene como finalidad fundamental, acondicionar o preparar el sistema osteoarticular para las actividades a realizar

durante toda la sesión, creando al mismo tiempo un estado psíquico satisfactorio para la realización de la actividad. En esta parte se debe tener en cuenta la formación y presentación del grupo, enunciando el objetivo y una breve explicación de lo que va a realizar, se debe tomar el pulso y realizar ejercicios de calentamiento. Es importante mencionar el efecto del calentamiento sobre el organismo. Permite lubricar las articulaciones, eleva la temperatura del cuerpo, movilizar los planos musculares y aumenta el flujo sanguíneo.

Generalmente en la parte principal de los ejercicios se da cumplimiento del objetivo planteado a través de las actividades, se debe explicar y demostrar claramente cada ejercicio porque se considera como métodos fundamentales y significativos que garantice la adquisición de conocimientos. En el tiempo de explicar y demostrar los adolescentes tendrán una posibilidad de recuperarse, sin que pierda efecto el trabajo que se está realizando.

Se recomienda trabajar las capacidades según el objetivo que tenga trazado para ese día, ejercicios de rapidez, de respiración, de flexibilidad en los primeros minutos de la sesión y la resistencia siempre se debe trabajar al final.

Se puede practicar un juego pre-deportivo que sirve de motivación dentro del grupo, pero que tenga relación con lo que desea trabajar.

La parte final de cada sesión tiene como finalidad restablecer con respecto a la toma de pulso realizada al inicio de la actividad. Se recuperan funcionalmente los diferentes sistemas de órganos. Se recomienda trabajar los ejercicios o juegos de recuperación, realizar ejercicios de respiración a través de la membrana, hacer un breve análisis sobre la actividad realizada y recoger los materiales que fueran utilizados en la actividad.

Los métodos y procedimientos a utilizar en esta parte de la clase están en dependencia de las características del terreno, y las características de la actividad a desarrollar por el profesor.

Los ejercicios con fines terapéuticos para adolescentes asmáticos de 12-14 años se aplican en una sesión al día por las características del sistema de ejercicios, con tiempo de 45 a 50 min., durante cuatro días a la semana teniendo en cuenta siempre la posibilidad, la edad, el sexo. Y también depende de la cantidad de instructores.

Los ejercicios terapéuticos aplicados a adolescentes asmáticos de 12 a 14 años, poseen los requisitos teóricos y metodológicos necesarios para el trabajo e incluyen ejercicios respiratorios para el fortalecimiento de los músculos que participan, todo lo cual ofrecen la posibilidad de contribuir a una cierta mejoría del estado de salud de los adolescentes.

Bibliografía

- 1- Enciclopedia Microsoft Encarta 2005. "Asma Bronquial". *Consultado el 10 de enero del 2007.*
- 2- Enciclopedia Microsoft Encarta 2004. "Asma Bronquial".. *Consultado el 20 de diciembre de 2007.*
- 3- de perfeccionamiento del preparador de Cultura Física para asmáticos". *Tesis presentada en opción de licenciado. Cultura Física. ISCF. Pinar del Río, 72 p. 1998.*
- 4- Klewitz Félix (1992). "Asma Bronquial". *Colección Marañón.*

SOCIEDAD DE LA INFORMACION

www.sociedadelainformacion.com

Edita:



Director: José Ángel Ruiz Felipe
Jefe de publicaciones: Antero Soria Luján
D.L.: AB 293-2001
ISSN: 1578-326x