Descargado el: 31-10-2026 ISSN 1727-897X

PUNTO DE VISTA

# El proceso de atención al Adulto Mayor en Cienfuegos: ¿salud o bienestar?

# The process of care to the elderly in Cienfuegos: Health or well-being?

Yarisnay Castellón Ravelo[1]

[1] Centro Provincial de Medicina Deportiva, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba

**Cómo citar este artículo:**
Castellón-Ravelo Y. El proceso de atención al Adulto Mayor en Cienfuegos: ¿salud o bienestar?. **Medisur** [revista en Internet]. 2020 [citado 2026 Oct 31]; 18(2):[aprox. 3 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4515

## Resumen

Este artículo surge de la necesidad de facilitarles a los profesionales de la Cultura Física de un programa con los elementos necesarios para la atención de los adultos mayores. El objetivo de la investigación es proponer un Programa de Ejercicios Físicos para el tratamiento de la hipertensión arterial en el Adulto Mayor. Esta situación hace necesario el desarrollo de la atención integral de los ancianos que se realiza esencialmente a través de los Círculos de Abuelos constituidos a lo largo de todo el país, atendidos por profesionales del Ministerio de Salud Pública y el Instituto de Cultura Física, Deportes y Recreación.

**Palabras clave:** Adulto Mayor, ejercicio físico y enfermedades crónicas no transmisibles

## Abstract

This article arises of the necessity of facilitating to the professionals of the Physical Culture of a program with the necessary elements for the attention of the biggest adults. The objective of the investigation is to propose a Program of Physical Exercises for the treatment of the arterial hypertension in the biggest Adult. This situation makes necessary the development of the integral attention of the old men that is carried out essentially through the Circles of Grandparents constituted along the whole country, assisted by professionals of the Ministry of Public Health and the Institute of Physical Culture, Sports and Recreation

**Key words:** Bigger adult, physical exercise and chronic illnesses not transferable

**Aprobado: 2020-03-06 15:17:50**

**Correspondencia:** Yarisnay Castellón Ravelo. Centro Provincial de Medicina Deportiva yarisnaycastellonravelo@gmail.com

La calidad de la atención en salud se fundamenta en la realización de un diagnóstico adecuado para cada paciente, que dispone para ello de métodos clínicos y como consecuencia, la administración de un tratamiento idóneo para restablecer, en lo posible, la salud. También se determina por la accesibilidad de los servicios, la continuidad y la satisfacción de los pacientes.[1,2]

De igual forma se considera que el Programa Social de Atención al Adulto Mayor se erige sobre tres pilares fundamentales: proyección del adulto mayor como agente de cambio en la comunidad, legitimación de un programa sociocultural como estímulo para su participación social y articulación de una estrategia para garantizar la accesibilidad de los ancianos.[3,4] En las últimas décadas, América Latina ha sufrido cambios vertiginosos en los índices de mortalidad y de natalidad, dando como resultado que el número de personas de 60 y más años de edad que hoy residen en la región supere los 106 millones de habitantes.[5,6] Se estima que para los años 2025 y 2050, la proporción de población de 60 y más años de edad será de 14 % y 23,4 % respectivamente, y que el 80 % de esta fracción de la población vivirá a mediados del siglo XXI en países en desarrollados.[7]

Pero ¿debe de contribuir el programa de intervención de ejercicios físicos al tratamiento de la hipertensión arterial en el adulto mayor? Es precisamente con respecto a esta pregunta que se pretende reflexionar, que la práctica de ejercicios físicos es necesaria para el tratamiento de la hipertensión arterial en el adulto mayor.

El Programa de la Actividad Física para el Adulto Mayor hipertenso va dirigido al tratamiento de los adultos mayores hipertensos diagnosticados, clasificados y bajo prescripción médica previa por un facultativo ya sea médico o especialista, el cual se desarrollará en los horarios que se establezcan en las áreas aprobadas de la comunidad.

El programa consta de ejercicios físicos para los adultos mayores hipertensos, divididos en: ejercicios de calentamiento, ejercicios fortalecedores sin implementos y con implementos, ejercicios aerobios, ejercicios respiratorios y ejercicios de relajación muscular. La frecuencia de las clases por semanas debe ser de tres a cinco veces con un tiempo de duración de 30-60 minutos, los cuales serán caracterizados para recibir la actividad física de acuerdo con el grado de hipertensión arterial, edad, sexo, posibilidades funcionales y antecedentes como practicantes sistemáticos de la actividad física o sedentarios.

Se realizará una evaluación diagnóstica, y una al finalizar el programa para observar los cambios que experimenta el adulto mayor durante la aplicación del programa y el resto de las pruebas biomédicas fueron aplicadas por el profesor y del equipo multidisciplinario. Se evaluó frecuentemente la frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y presión arterial.

El aumento de la población de 60 años y más de edad requiere de una atención especial, dada la fragilidad que la caracteriza y la aparición de enfermedades crónicas y discapacidades derivadas del proceso de envejecimiento, que exigen más atención de los servicios de salud. Todo esto hace que muchos de ellos precisen ayuda en lo referente al acceso a los medicamentos, disponibilidad de alimentos, asistencia social y, en muchos casos, ayuda económica, entre otros factores.[8]

La actividad física sistemática resulta necesaria en cualquier período etáreo por todos los beneficios que reporta desde un enfoque integrador bio-psico-social. En las primeras edades la actividad física prepara el organismo para las funciones de la vida adulta y el mantenimiento de las mismas. En edades posteriores coadyuva al desarrollo de las capacidades funcionales, la movilidad física, el mantenimiento de la estabilidad psicológica, en particular, la lucidez mental y el equilibrio emocional, así como en todas las etapas de la vida contribuye al desarrollo del proceso de socialización y de integración social de las personas.[9,10]

Los autores anteriores valoran que la vía práctica para una promoción de salud, desarrollo psicológico y de integración social están relacionados con lo que se denomina “programas de actividad física”, entre los que se encuentran: Programa para el Adulto Mayor y diferentes programas profilácticos y terapéuticos para diversas patologías como, hipertensión arterial, obesidad, asma bronquial, así como programas de atención terapéutica para personas con diferentes necesidades especiales.

Cienfuegos fue la primera provincia en culminar un Programa de Reparación y Mantenimiento de Inmuebles de Atención al Adulto Mayor. La provincia dispone de policlínicos, consultorios de

la familia, salas de rehabilitación, hogares de ancianos y el movimiento Amigos del Adulto Mayor y la Familia.[7]

En esta provincia, el Servicio de Rehabilitación de la Atención Primaria de Salud garantizan, además, la atención a las personas adultas mayores que lo requieran. En sentido, los círculos de abuelos son agrupaciones de adultos mayores de base comunitaria que desarrollan actividades de promoción de salud y de prevención de enfermedades que tiendan a un envejecimiento saludable. En la actualidad hay 409 de estos centros, en los que están integrados 35 450 adultos mayores.

Las casas de abuelos es una modalidad que brinda atención integral diurna a los adultos mayores de la provincia de Cienfuegos a los que se les dificulta la realización de las actividades de la vida diaria y carecen de amparo filial en absoluto o de familiares que puedan atenderlos durante el día. Estas casas, de las que hay 31 en toda la provincia, con 840 usuarios, brindan la oportunidad de cuidados diurnos, así como de rehabilitación y socialización.

Es por todo lo antes expuesto que la atención al adulto mayor es prioridad dentro de la sociedad cubana, en particular en la provincia de Cienfuegos. Para ello se realiza un trabajo multidisciplinario e intersectorial que garantiza la calidad de vida de este sector poblacional que atesora la sabiduría que dan los años y merecen todo el respecto y el amor que han ido sembrando por la vida.

El trabajo realizado con el adulto mayor, por el Instituto Nacional del Deporte, Educación Física y la Recreación en la provincia es de gran importancia, pues los adultos mayores se benefician con la realización ejercicios físicos, que llevan a cabo estos profesionales. De esta manera el adulto mayor asume la vida de manera diferente, se relaciona con otras personas de su edad y se siente útil, desde el punto de vista social y familiar.

**Conflictos de intereses**: No existen conflictos de intereses

**Contribución de los autores**: El autor participó en la redacción del trabajo y análisis de los documentos

**Financiación:** Hospital General Universitario Dr. Gustavo Aldereguía Lima. Cienfuegos, Cuba

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alba D, Pérez ME, Alba SE. La actividad física del adulto mayor. EFDeportes [revista en Internet]. 2013 [ cited Sep 22 ] Available from: https://www.efdeportes.com/efd187/la-actividad-fisica-del-adulto-mayor.htm.

2. Alonso P, Sansó FJ, Díaz-Canel AM, Carrasco M. Diagnóstico de fragilidad en adultos mayores de una comunidad urbana. Rev. Cubana Salud Pública [revista en Internet]. 2009 [ cited 22 Sep 2019 ] ; 35 (2): Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662009000200016&lng=es.

3. Castell-Florit P, Gispert EÁ. La intersectorialdad y el desarrollo de la Salud Pública en Cuba. Rev. Cubana Salud Pública [revista en Internet]. 2009 [ cited 22 Sep 2019 ] ; 35 (1): [aprox. 4p]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662009000100004&lng=es.

4. Gerardo JA. Programa de actividad física terapéutica para el tratamiento del adulto mayor hipertenso en la comunidad de Urama Municipio Juan José Mora. 2010. EFDeportes [revista en Internet]. 2010 [ cited 22 Sep 2019 ] Available from: http://www.efdeportes.com/.

5. Llanes C. Carácter social y ético de la atención integral al adulto mayor en Cuba. Rev Cubana Enfermer [revista en Internet]. 2007 [ cited 22 Sep 2019 ] ; 23 (3): Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000300006.

6. Centro de investigaciones sobre Longevidad, envejecimiento y Salud. Inauguran Centro de Alzheimer. CITED [revista en Internet]. 2019 [ cited 22 Sep 2019 ] Available from: https://instituciones.sld.cu/cited/.

7. Ojeda M. Cienfuegos con nuevos logros en la atención al adulto mayor. Radio Rebelde [revista en Internet]. 2015 [ cited 22 Sep 2019 ] Available from: http://www.radiorebelde.cu/noticia/cienfuegos-con-nuevos-logros-atencion-adulto-mayor-20151002/.

8. OPS-OMS. Plan de Acción sobre la Salud de las

Personas Mayores incluido el Envejecimiento Activo y Saludable [Internet]. Washington D.C. 2014. [ cited 22 Sep 2019 ] Available from: https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/11/plan_de_accio_n_sobre_la_salud.pdf.

9. Organización Panamericana de la Salud. Enseñanza de la enfermería en salud del adulto mayor [Internet]. Washington D.C: OPS; 2012. [ cited 22 Sep 2019 ] Available from: http://www.new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6816:enseuanza-de-la-enfermeruna-en-salud-del-adulto-mayor.&catid=526:hss04-human-resources-for-health&Itemid=233&lang=es.

10. Salvarezza L. Psicogeriatría. Teoría y clínica [Internet]. Buenos Aires: Paidòs; 1999. [ cited 22 Sep 2019 ] Available from: https://www.slideshare.net/jhoponal79/psicogeriatra-teora-y-clnica-leopoldo-salvarezza.