

## **“Importancia de la participación familiar en la terapia rehabilitatoria del Adulto Mayor”**

**T.F. Ma. Teresa Barragán Castañeda**

- Uno de cada cinco adultos mayores tiene problemas para su actividad diaria.
- Proceso de envejecimiento: es un proceso natural que consiste en la declinación progresiva del organismo.
- Nuestro cuerpo ya no funciona igual conforme se avanza en edad
- Terapia física y rehabilitación: ejercicios terapéuticos permiten reintegrar al adulto mayor a sus actividades diarias de acuerdo al 100% de su cuerpo. Se ve como resultado el máximo de sus capacidades.
- Objetivos generales de la rehabilitación: disminuir las secuelas y síntomas, mantener las habilidades para su autonomía, frenar la velocidad del deterioro funcional.
- Objetivos específicos. Prevenir discapacidades y complicaciones secundarias, desarrollar o mantener la máxima movilidad, conseguir independencia en las Adv., retrasar el deterioro, obtener o mantener un buen estado de salud
- El adulto mayor debe de realizar sus actividades independientemente. Se corre el riesgo de que el adulto mayor se deprima por ver su “discapacidad” o su deterioro gradual.
- La marcha del adulto mayor: abre mas los pies, se joroba, arrastra los pies, dobla las piernas
- Sistemas que se afectan con mayor frecuencia: músculo-esquelético, respiratorio, vascular periférico
- Procesos invalidantes no específicos de la vejez como por ejemplo: los patológicos; enfermedades no invalidantes pero que en el paciente se comportan como tales: ejemplo es la demencia; angustia, depresión, etc.; procesos propios del envejecimiento biológico que además se ven afectados por aspectos psico-sociales. Por ejemplo: disminución de la vista
- Principios básicos del tratamiento: tratamientos simples y periodos cortos: 20 a 60 min. y de 3 a 5 veces por semana (esto va a depender del estado de animo del adulto mayor);

diseñados a la medida (no son recetas de cocina); fortalecimiento, flexibilidad, resistencia; rítmico, dinámico, global, incluye grandes grupos musculares; confianza y cooperación del paciente y de la familia.

- La familia hay que rehabilitarla también a fin de que se logre involucrar en el proceso.
- Mecanoterapia: barras paralelas, rampa y rueda o timón todo de madera. Lo actual es la caminadora, equipo de equilibrio, isosinecia
- Electroterapia para disminuir para el dolor
- Hidroterapia: compresas calientes, tanque de JHober
- Ayudas técnicas: las sillas de ruedas (el objetivo es que las vayan dejando y se hagan independientes), andador, andadera, bastón. Todas estas ayudas se deben de adecuar a las necesidades específicas de cada adulto mayor.
- Fase aguda. Cambios posturales y alineación de segmentos, movilización pasiva, cuidados respiratorios, manejo del dolor
- Fase crónica: mantener las funciones residuales, fortalecer por grupos musculares, evitar atrofas, anquilosis, etc., manejo del dolor, uso correcto de ayudas técnicas, lograr una mayor independencia.
- rehabilitación preventiva: si existe. Sus objetivos son mantener la función, adaptar el estado físico a sus necesidades, mejorar la fuerza y resistencia, mejorar la calidad de vida
- Participación familiar y profesional: la familia debe saber como se hacen los ejercicios, de ella depende el avance de recuperación.
- Equipo multidisciplinario: medico, gericultista, odontólogos, terapeutas, trabajo social, psicólogos, mantenimiento, limpieza, etc
- La red familiar: apoyo, continuidad, constancia, etc., para que el adulto mayor se dé valor, y siga adelante con su rehabilitación e independencia. Formar una cultura familiar, que sea el núcleo.
- Factores que pueden modificar la evolución: conducta pasiva, dependencia, aislamiento, estereotipos, poca o nula participación familiar evitar todos estos factores
- Fases del proceso de adaptación y participación familiar: incredulidad, conciencia cada vez mayor, reorganización de las relaciones con los demás, resolución de la perdida, cambio de identidad

- La familia es una parte muy importante. Tomar conciencia de la necesidad de conocer y aprender, motivarlos a aprender, adquirir experiencias de los problemas y como enfrentarlos