

INCORPORACIÓN DE TÉCNICAS PSICOFISIOLÓGICAS EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA PARA EL TRATAMIENTO DE PACIENTES ASMÁTICOS ADULTOS, DEL CONSEJO POPULAR PLAYA LARGA, DEL MUNICIPIO CIÉNAGA DE ZAPATA.

Lic. Yoquiél Quintana Nieblas

FACULTAD DE CULTURA FISICA MATANZAS

Resumen.

Este trabajo pretende incorporar una serie de ejercicios y actividades de impacto físico y psicológico, denominados técnicas psicofisiológicas, en las clases de cultura física terapéutica para asmáticos, impartidas por el INDER en su programa, con el objetivo de dar tratamiento al factor psicosocial como predisponente para esta enfermedad. Para la realización del mismo se tomó una muestra de 30 personas del consejo popular Playa Larga, en el municipio Ciénaga de Zapata, representando el 15% de la población adulta que padece asma (188). Los métodos más utilizados fueron los empíricos y dentro de estos, la entrevista y la observación natural participativa. Desde el punto de vista estadístico, se obtuvieron promedios, porcentajes y desviaciones estándares que permitieron llegar a las conclusiones planteadas. Los resultados obtenidos en esta investigación permitieron constatar que una información y preparación psicológica adecuada influye positivamente en el tratamiento del asma, logrando disminuir la frecuencia de sus crisis.

Palabras claves: técnicas psicofisiológicas, alérgenos, episodios agudos de asma.

Introducción.

A pesar de los adelantos de la ciencia médica, el asma es la única enfermedad previsible donde la morbilidad, las hospitalizaciones y las muertes, han aumentado o permanecido constantes en casi todo el mundo. En Cuba la prevalencia aceptada es de 8.3 % en la población general (mayor en los niños que en los adultos) con una mortalidad 3.5 por 100 000 habitantes.

Indicadores como las enfermedades transmisibles, algunas enfermedades genéticas y las provocadas por virus y bacterias, han disminuido mucho, lo que ha permitido una mayor duración de la vida, en cambio, las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles (como el asma), el suicidio, el alcoholismo, la drogadicción, las enfermedades de transmisión sexual, las muertes por hechos violentos y accidentes, no han corrido la misma suerte y hasta han aumentado en muchos casos. Este aumento puede estar relacionado a problemas de carácter biopsicosocial, económicos, culturales etc., los cuales inciden directamente en la conducta y la carga emocional del individuo, provocando situaciones estresantes y

CD de Monografías 2010

(c) 2010, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

alteraciones de orden psicológico y fisiológico, que pueden aumentar la tendencia al padecimiento de las enfermedades antes mencionadas.

En las enfermedades respiratorias crónicas, sean de la etiología que sean, la disnea es una manifestación clínica permanente, que provoca una limitación progresiva de la vida cotidiana del paciente y pérdida de la autonomía, que desarrolla un severo grado de invalidez con las consecuentes alteraciones psíquicas y emocionales, lo que produce una alteración intensa de la calidad de vida del paciente y una transformación lenta y progresiva en su relación con el entorno socio familiar y creciente dependencia del médico y el hospital. En este círculo vicioso, difícil de romper con tratamiento convencional es donde puede incidir la cultura física terapéutica. Los factores psicosociales que envuelven al paciente, determinan el impacto de la enfermedad sobre este y su familia. Controlar estos componentes y dar un tratamiento psíquico de soporte puede modificar la conducta del enfermo y su manera de vivir la enfermedad.

El primer estudio que se realizó en nuestro país con el objetivo de dar soporte a la hipótesis del factor psicosocial del hombre, como uno de los principales incidentes en el agravamiento del asma, fue un trabajo en el cual se comprobaron las características psicológicas de las madres de los niños asmáticos, con una muestra pareada de madres de niños que no padecían asma. Aunque la intención fue esencialmente informativa, se obtuvieron resultados terapéuticos de forma indirecta. Este trabajo fue hecho en el Policlínico Playa del Municipio de igual nombre.

Después de este primer intento, se realizaron nueve cursos con alumnos de todo el país. El único que fue impartido fuera de la capital se hizo en Güines, en el año 1994; también fue el último que se impartió.

Los resultados de estos cursos demostraron potencialidad para reducir los efectos negativos del asma:

- *Disminución del consumo de medicamentos:* El 78 % de los alumnos disminuyó en 80 % o más el consumo de medicamentos. El 60 % de los asmáticos que pasaron los cursos lo redujo en 90 % o más.
- *Disminución de la frecuencia de las crisis:* Se logró reducir la frecuencia de las crisis en 73 %.
- *Ingresos hospitalarios:* Disminuyeron en 84%.
- *Días de ingreso hospitalario:* La estadía en el hospital, entre los que se ingresaron, disminuyó en 93 %, en comparación con la duración de los ingresos antes del curso.
- *Ingresos en terapia intensiva:* Los niños disminuyeron su estadía en 94 % y los adultos en 80.

En estos últimos parámetros, se evidenció una mejoría mayor entre los niños, en comparación con el grupo de adultos (más de 16 años).

- *Costos*: Sin calcular la asistencia médica, que en Cuba es gratuita, disminuyeron en 88 %, entre los alumnos del curso.

El primer curso se efectuó en junio de 1987 y sus resultados fueron presentados en INTERASMA 88, evento internacional que en esa ocasión se celebró en Cuba.

Existieron diferencias significativas en las variables siguientes:

- Relaciones conyugales.
- Relaciones sexuales.
- Fidelidad conyugal.
- Equilibrio psíquico de las madres de los niños asmáticos.
- Pensar hacerse la interrupción durante el embarazo.

En este trabajo la intención que se tenía, para lograr mayor eficacia terapéutica, era disminuir el consumo de medicamentos incorporando los elementos mínimos siguientes:

- 1- Conocimiento de la enfermedad por parte de los familiares, según el modelo propuesto.
- 2- Superar conflictos y actitudes educativas erróneas.
- 3- Uso del magnesio y el calcio como complementos nutricionales.
- 4- Musicoterapia.
- 5- Colorterapia.
- 6- Técnicas psicofisiológicas (madre e hijo).
- 7- Indicaciones de cómo conducirse ante las crisis.

La presente investigación, tiene la primicia de combinar técnicas psicofisiológicas como la música, color y forma, la poesía, actividades de terapia en grupo, modulación psicosensorial, respiración abdominal con inspiración rápida y espiración lenta, concentración de la atención, medición del grado de broncoconstricción, juegos y posturas; con la actividad física dentro de la clase de cultura física terapéutica en el consejo popular de Playa Larga en el municipio Ciénaga de Zapata.

En la Ciénaga de Zapata la incidencia del asma ha afectado a una parte considerable de la población. En el consejo popular de Playa Larga, donde el total de pobladores es de 3758 personas, el cúmulo de asmáticos es de 261 personas, lo cual representa aproximadamente el 7% de la población; existe un total de 73 personas menores de 18 años que padecen esta enfermedad, para un 1,9% del total poblacional, y un total de 188 personas mayores de 18 años para un 5%. Todo esto evidencia que en este consejo popular el asma ha estado

afectando a una parte importante de las personas que allí viven, tomando en cuenta que su población representa el 39% de la población total del municipio.

Es necesario tener presente que existen ciertos tipos de alimentos que están considerados como alérgenos potenciales, como lo son el pescado y los mariscos, alimentos que son muy comunes en esta región por las características particulares que presenta al ser una zona costera, presentar terrenos cenagosos e importantes embalses de agua dulce y riachuelos, por lo cual, la actividad pesquera se convierte una fuente fundamental de empleo y alimentación. Además, la zona de Playa Larga se caracteriza también por la construcción de terraplenes como el que une a los poblados de Buenaventura, Santo Tomás y Maniadero, así como otros situados en los bateyes de Mario López y Pálpite; por lo que parte de la población se encuentra bajo la influencia del polvo de estos caminos, lo cual está considerado también como un alérgeno en esta patología.

No obstante, el tema de esta investigación se centra en el factor psicológico, considerado también pre disponente de las crisis, buscando un espacio en las clases de cultura física terapéutica para su tratamiento mediante ciertos tipos de ejercicios. La tendencia contemporánea dirigida hacia el tratamiento convencional para combatir el asma, aparejado al desconocimiento acerca de la enfermedad y por ende, de otras vías para enfrentarla, ha condicionado en la mayoría de los pacientes un escepticismo hacia otros métodos no medicamentosos, encaminados hacia el mismo fin. Esta situación ha provocado que se subestime la influencia del factor psicológico como uno de los desencadenantes de las crisis de asma, generando el hecho de que los ejercicios psico-físico-terapéuticos, los cuales, a partir de un grupo de actividades físicas y psíquicas planificadas y posturas determinadas, ejercen una influencia positiva sobre la psiquis humana y el organismo en general, no reciban la atención debida, como medio alternativo para tratar esta enfermedad. Se ha demostrado que situaciones estresantes pueden provocar o inducir a que se generen las crisis de asma. El presente trabajo, pretende constituir una herramienta para mejorar el estado psicológico y físico de las personas que sufren esta enfermedad, y se tomó como referencia, las edades comprendidas entre 18 y 50 años, por ser el rango promedio de personas que asisten a las clases de cultura física terapéutica. Se ha constatado que un número significativo de los pacientes, manifiestan una elevada tendencia a estados psicológicos descompensatorios del sistema nervioso, tales como estrés, depresión, inseguridad, frustración y temor, condicionados ya sea en su desempeño social, o como consecuencia de los síntomas de dicha enfermedad, principalmente la sensación de asfixia; además de rechazo a la práctica de actividad física. Por tanto, la capacidad de trabajo de estos pacientes y su estado psicológico se encuentran afectados, esto a su vez influye de forma negativa en la calidad de vida de dichas personas y en su desarrollo social. Por todo lo anterior planteado fue formulado el siguiente **problema de investigación**: ¿Cómo disminuir a través de las clases de Cultura Física Terapéutica, la frecuencia de las crisis de asma en los pacientes adultos, del Consejo Popular Playa Larga del municipio Ciénaga de Zapata?

Objetivo general. Disminuir la frecuencia de las crisis de asma en los pacientes adultos, del consejo Popular Playa Larga del municipio Ciénaga de Zapata, a través de las clases de Cultura Física Terapéutica.

Muestra utilizada.

Para la realización de esta investigación, se tomó como población a la totalidad de pacientes asmáticos del Consejo Popular Playa Larga del municipio Ciénaga de Zapata, de donde fue seleccionada una muestra aleatoria de 30 sujetos de sexo mixto, comprendido en un rango de edades entre 18 y 50 años y pertenecientes a los niveles leve persistente y moderado.

Los métodos utilizados fueron los teóricos, empíricos y estadístico matemático.

Propuesta de técnicas psicofisiológicas para los pacientes asmáticos que reciben las clases de Cultura Física Terapéutica.

- 1- Calentamiento (estiramientos y movilidad articular).
- 2- Ejercicios para el fortalecimiento muscular.
- 3- Ejercicios para el desarrollo de la capacidad aeróbica.
- 4- Técnicas psicofisiológicas.
 - ✓ Reeducación respiratoria.
 - ✓ Concentración de la atención.
 - ✓ Modulación psicosensoresial.
 - ✓ Musicoterapia.
 - ✓ Técnicas posturales.
 - ✓ Juegos individuales y colectivos. (Expresión y contacto corporal)
 - ✓ Poesía terapéutica
 - ✓ Técnicas participativas.
 - ✓ Medición del grado de broncoconstricción.
 - ✓ Técnicas educativas.

Conclusiones.

La incorporación de técnicas psicofisiológicas constituye una vía eficaz para lograr un ambiente psicológico favorable dentro de la clase de cultura física terapéutica para asmáticos, influyendo de esta forma en el estado emocional del individuo, logrando el desarrollo de sus capacidades volitivas, la confianza en sí mismo, el autocontrol y el conocimiento acerca de la enfermedad y sobre sus propias posibilidades físicas y psíquicas para enfrentarla adecuadamente. Estas técnicas permiten que las personas afectadas que

participen de forma sistemática en dichas clases, reciban una preparación psicológica, con el objetivo de minimizar los efectos que pueden producir las situaciones de estrés emocional sobre el desencadenamiento de los episodios agudos de asma. Con la aplicación de este programa, se logró disminuir de forma general, en un # % la frecuencia de las crisis de asma en los pacientes adultos del Consejo Popular Playa Larga del municipio Ciénaga de Zapata.

Bibliografía.

- Admirall, Collazo, J. Asma bronquial: en busca de una solución. (Editora) Ciencias médicas. Rev. Cubana de Med. Gral. Integral, volumen 5 No. 1989.
- Alexander, F. Medicina psicosomática. (Editora). Cultural S. A., La Habana. Cuba.1954.
- Avelló Flores, J. La influencia de los sistemas de comunicación sobre las nociones colectivas de salud y enfermedad. (Editora) Primavera, CAPS, Barcelona. España 1991.
- Bello, Dávila, Z. y Casales Fernández, J.C. Psicología social. (Editora) Félix Varela, Ciudad de La Habana. Cuba. 2003
- Bernal, del Riesgo, A. Informe de la investigación inconclusa del brote asmático. (Editora) U. H., La Habana. Cuba.1962.
- Carrell, A. La incógnita del hombre. (Editora) Diana. México 1953.
- Calle A. R. El yoga y sus secretos. (Editora) Martínez Roca S. A., Barcelona. España. 1974.
- Colectivo de autores. Ejercicios físicos y rehabilitación. Tomo I. (Editora) Deportes Ciudad de La Habana. Cuba.2002.
- Colectivo de autores rusos. Psicología. (Editora) Deportes, Ciudad de La Habana. Cuba.2006.
- Fonseca Robles, N. et al. Técnicas participativas para el trabajo en VIH Sida (folleto). La Habana. Cuba. 2009.
- French, T. y Alexander, F. Factores psicogenéticos en el asma bronquial. (Editora) El Ateneo, Buenos Aires. Argentina.1943.
- Gyton, Arthur C. Tratado de Fisiología Médica. 4ta Edición (Editora) Importécnica. Madrid. España. 1971.
- Licea, Díaz, O. Usted puede vencer al asma. Tercera edición. (Editora) Científico-técnica, Ciudad de La Habana. Cuba.2007.
- Negrín, Villavicencio, J. A. Asma bronquial. Aspectos básicos para un tratamiento integral según la etapa clínica. Editorial Ciencias Médicas, La Habana, Cuba.2004.
- Winter, K et al. Sociología para médicos. (Editora) Ciencias Sociales, La Habana. Cuba. 1985.