

CONTRIBUCIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS A LA AUTOESTIMA EN PACIENTES DÉBILES VISUALES DEL POLICLÍNICO 7 DE DICIEMBRE

Dra. Yadira Ginarte Durán¹, MSc: Roberto Nicolás Rodríguez Reyes², Dra. Yamila Ibáñez Quevedo³

1. Policlínico 7 de Diciembre Centro Universitario Municipal "Enrique ". Calle 54 entre 9 y 11 Jagüey Grande. Matanzas

2. Centro Universitario Municipal "Enrique Rodríguez Loeche". Calle 54 entre 9 y 11 Jagüey Grande. Matanzas.

3. Policlínico 7 de Diciembre", Calle 62 entre 9 y 11. Jagüey Grande. Matanzas.

Resumen

Practicar ejercicios físicos representa para personas con discapacidad visual un medio de escape a una vida sedentaria. Este trabajo recoge un estudio en 10 pacientes atendidos en la consulta de oftalmología del Policlínico 7 de Diciembre con patologías sistémicas y oftalmológicas, clasificados con baja visión, tienen agudeza visual inferior al 10% que no permite una actividad normal. Nos trazamos como objetivo "Contribuir a través físicos a la autoestima en pacientes débiles visuales del Policlínico 7 de Diciembre". Fue importante el estudio de las historias clínicas y la revisión de bibliografía especializada. Los métodos utilizados fueron los teóricos, empíricos y estadísticos matemáticos. Existió un predominio del sexo masculino, la enfermedad sistémica de mayor repercusión fue la Diabetes Mellitus, el Desprendimiento de Retina se sitúa dentro de las patologías oftalmológicas más frecuentes, el ejercicio físico más practicado fue caminar, existió un alto nivel de satisfacción y mejor autoestima después de la práctica de ejercicios físicos.

Palabras claves: Autoestima, Ejercicios Físicos, Baja Visión

Introducción.

Ceballos y Rodríguez, 2003) señalan que en Cuba, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la Cultura Física a fin de brindar a este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, que educa y desarrolla la voluntad y las capacidades físicas; pues ejerce un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

Señala Martínez Pérez (2010) que actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo; el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Los autores de este trabajo consideran que aunque al ejercicio físico se le considera un fenómeno positivo y saludable, hay que plantearse cuánto ejercicio físico es sano para la salud y cuál es el ejercicio que se debe practicar. Una idea generalizada bastante incorrecta que se tiene de la práctica del ejercicio físico, que parece desprenderse a veces de forma implícita de los beneficios que se proclaman a nivel popular sobre la salud, es la de que dichos efectos positivos se producen meramente por su práctica, sin explicar con precisión cuáles deben ser los contenidos, volumen e intensidad de dicha práctica, de acuerdo a las características y circunstancias del individuo, que son los factores que deben ser concretados en una prescripción.

De forma simplista, existe la creencia de que cuanto más ejercicio físico se realice mayores serán los beneficios en cuanto a salud e imagen corporal. Se han creado por tanto unos tópicos incorrectos como deporte. Así el ejercicio físico puede tener como contrapartida una serie de efectos negativos, sobre todo cuando es realizado de forma inadecuada por la imprecisión en cuanto al tipo de ejercicio físico, volumen, frecuencia e intensidad de su realización y los objetivos que vamos a alcanzar.

También destacan que la práctica del deporte es una actividad saludable. Junto a una dieta equilibrada y a unos buenos hábitos de vida, el ejercicio físico redundará en beneficio de nuestra salud, también visual. Algunas enfermedades sistémicas o generales, como la

hipertensión, la hipercolesterolemia, las cardiopatías o la diabetes, acaban repercutiendo negativamente en nuestra visión. La retina, un tejido altamente vascularizado, suele padecer de una forma directa y muchas veces grave, la descompensación de nuestro estado general de salud. Por tanto, la práctica deportiva es un elemento que, en general, juega a favor de nuestra visión. Además, en una sociedad cada vez más “miopizada”, debido a los hábitos sedentarios y al peso creciente de la visión cercana frente a todo tipo de pantallas, la práctica deportiva y las actividades de ocio al aire libre, nos brindan la oportunidad de romper esta dinámica, que provoca o empeora procesos como sequedad o estrés visual.

Dejar que nuestros ojos fijen la mirada en distancias largas y permitir que ejerciten habilidades como la visión dinámica o la periférica, puede contribuir a mantener nuestra salud visual en buena forma. Nuestra actividad diaria depende, en más de un 80%, de la visión. La mayoría de los estímulos que recibimos nos llegan a través de los ojos. En el ámbito deportivo, esta relación es todavía más estrecha, ya que la mayoría de los deportes requieren de un mayor grado de atención visual y de una respuesta rápida, precisa y eficaz a tales estímulos. Estos además, suelen estar sujetos a un gran número de condicionantes de luz, movimiento, ambientales, etc. Por ello, nuestra agudeza y capacidades visuales deberán evaluarse a partir de parámetros más cualitativos y variables mientras desarrollamos una actividad deportiva.

Cuando se trata de actividad física, hay una enorme cantidad de oportunidades y recursos disponibles para las personas con baja visión. Estos van desde ejercicios simples, hasta los deportes recreativos, e incluso de competencia.

Teniendo presente que en nuestro municipio son escasos los trabajos en el campo de la Cultura Física y el deporte con las personas con padecimientos visuales es que nos planteamos como objetivo de nuestro trabajo “Contribuir a través físicos a la autoestima en pacientes débiles visuales del Policlínico 7 de Diciembre”.

Desarrollo.

Señalan Horsford Hernández et al, (2006) que los ejercicios físicos, aplicados en las afecciones del sistema nervioso, ejercen una acción multilateral sobre el organismo a través de sus mecanismos nerviosos y humorales de los cuales el primero es el básico, pues no sólo determina la reacción de todo el organismo, sino que también condiciona la conducta del hombre en el proceso de la ejecución de los ejercicios.

También destacan que al ejecutar los ejercicios físicos, en los tejidos de la musculatura se forman sustancias de origen proteico, que al incorporarse a la sangre ejercen una acción estimulante sobre las funciones de los principales sistemas. De esta manera la acción tonificante y estimulante general de los ejercicios físicos sobre los enfermos con afecciones del sistema nervioso central o periférico se realiza a través del mecanismo nervioso y el humoral que incluye tanto las sustancias no específicas como las específicas.

Los señalados anteriormente en sus investigaciones realizadas, se han demostrado, que la sola idea psicomotora de una carga física ocasiona avances en la actividad de los principales órganos y sistemas, es decir, el pulso se hace más frecuente, aumenta la profundidad y la frecuencia de la respiración, así como la amplitud y frecuencia de acción de los músculos. Más aún la influencia de la carga física ideo-motora incrementa la excitabilidad de los centros visuales, varía la presión arterial máxima y mínima, así como el tono de aquellos músculos que deben tomar parte en el movimiento imaginado.

Saavedra (2014) destaca que la actividad física debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinnúmero de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan el grupo a vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el social al que pertenecen.

La actividad física opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo efectos moderados pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad y estrés y promueve el bienestar psicológico. Una persona que se ejercita mediante alguna práctica deportiva afectará positivamente a su salud mental, plantea (Márquez Sara 1995).

Varios autores como Folkins, et al. (1981), Taylor, et al (1985) y Goodwin (2003) en sus investigaciones sugieren que el entrenamiento de la aptitud física mejora el estado de ánimo, el autoconcepto, autoestima, habilidades sociales, funcionamiento cognitivo, actitud en el trabajo; mejora la calidad del sueño; reduce la ansiedad y el estrés, alivia los síntomas depresivos; complemento de utilidad para programas de rehabilitación de alcoholismo y abuso de sustancias.

(Goodwin, 2003) destaca que el ejercicio regular se asocia a una menor prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión.

La jefa del servicio de Oculoplástica del Hospital de Especialidades del IMSS en Jalisco Arce Romero (2015), afirmó que la actividad física juega un papel esencial en el funcionamiento de órganos específicos, como son los ojos. La especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) manifestó que la visión mermada, sin una causa predeterminada en apariencia, podría sugerir un inadecuado estilo de vida. Añadió que el ejercicio tiene incidencia en el aspecto o en la reducción de riesgos frente al desarrollo de patologías crónico-degenerativas, como la obesidad, Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial ya que al realizar alguna actividad ayuda a la vista porque se activa la circulación en general, hay mayor oxigenación de músculos, del cerebro, por lo que mejoran funciones

asociadas, algo que disminuye cuando disminuimos nuestra actividad física, o no practicamos ningún deporte, o no caminamos por lo menos media hora al día, podrían aparecer signos característicos en nuestra consulta.

También señala que con dichos síntomas se dificulta leer o realizar trabajos o hobbies que requieren una visión detallada, es decir la costura, el dibujo, la reparación de objetos, pérdida de la capacidad auditiva, disminución de la memoria y dificultad para conciliar el sueño.

Menciona además que se debe recibir el tratamiento adecuado para alguna enfermedad, y con ello aminorar e incluso prevenir complicaciones con el paso del tiempo. Resaltando que hay personas que postergan síntomas asociados al sentido de la vista durante años e incluso décadas, al considerarlo un mal menor o pasajero. No obstante, lo ideal es obtener una evaluación médica completa de manera frecuente e integrar a la vida cotidiana hábitos beneficiosos como ejercitarse, beber agua simple, incluir en la dieta frutas y verduras y abandonar el tabaco y el alcohol.

Muchos ejercicios de gimnasia se pueden realizar en casa utilizando solo el peso corporal o un juego de pesas de mano. Inicialmente, pida a un amigo o miembro de la familia que lo observe o supervise cuando realice ejercicios en el hogar para asegurarse de hacerlos de la forma correcta.

Según Mussen et al (2000), para estar en condiciones de enfrentar estos desafíos el individuo debe desarrollar paulatinamente una filosofía de vida, una visión del mundo y un conjunto de creencias morales y de normas directrices que por ser más sencillas y básicas que sean no son negociables. Esta filosofía es fundamental para poner orden y congruencia en las numerosas decisiones que un individuo tendrá que tomar.

El referido destaca que desde la perspectiva de que la autoestima es un área del crecimiento personal que construye el sentimiento valorativo del ser, de lo que es, de todos los rasgos que conforman la personalidad del individuo, es decir rasgos mentales, culturales y espirituales, tiene gran importancia la influencia de aquellos ámbitos donde se desarrolla la persona. Entre las áreas consideradas en el crecimiento personal es vital el área familiar ya que en ella es donde toda persona va creciendo, va formando su personalidad, es desde este ámbito en donde se van incorporando los valores, reglas y costumbres de acuerdo al modelo que la sociedad le presenta a la familia.

Toro Bueno, et al (2000) plantean que el gran interés generado por la autoestima en el ámbito científico, educativo así como en otros ámbitos viene dado porque esta área del crecimiento personal es considerada un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional y cognoscitivo así como una buena salud mental y buenas relaciones con sus semejantes.

De lo expuesto por los citados anteriormente se desprende que todo ser humano que está bien consigo mismo se manifiesta satisfecho en la vida, son personas proactivas, capaces de afrontar los retos, resolver con seguridad los problemas y responsabilidades que de estos se deriven, por consiguiente se identifica como una persona con autoestima alta, mientras que aquellas que manifiestan insatisfacción personal y permanente inseguridad son personas con autoestima baja. La autoestima baja se considera un factor de riesgo para el desarrollo de problemas psicológicos.

Diseño metodológico.

Selección de la muestra.

Para la realización de esta investigación de un universo de 12 pacientes que son atendidos en la consulta de oftalmología del policlínico 7 de diciembre del municipio Jagüey Grande clasificados con baja visión, seleccionamos 10 lo cual representa el (83,3%) .

Para la ejecución de la investigación, a los pacientes seleccionados se les realizó una entrevista personal, así como la revisión de las historias clínicas individuales de acuerdo a lo previsto en el cronograma de trabajo.

Para poder llevar a cabo la presente investigación y evaluar de forma adecuada los resultados se utilizaron los métodos teóricos, empíricos y estadísticos matemáticos. En el procesamiento matemático estadístico realizado a los datos recolectados se utilizó el programa estadístico Excel y el paquete estadístico SPSS 20 del 2010 acoplado sobre plataforma Windows.

Análisis e interpretación de los resultados.

El deporte puede suponer obtener más independencia del movimiento y el desarrollo de capacidades físicas específicas que permitan una mejor adaptación a la vida cotidiana. Después de entrevistar a los pacientes seleccionados y revisar las historias clínicas, pudimos constatar que mejoró su autoestima, incorporación a la sociedad al encontrarse realizando algún tipo de ejercicio físico.

Tabla # 1 Relación de grupos etáreos y sexo en pacientes con baja visión

Grupos etáreos	Sexo		Total
	M	F	
20-30	1	-	1
31-40	1	1	2
41-50	3	1	4
51-60	2	-	2
+61	1	-	1
Total	8	2	10

Existió un predominio del sexo masculino sobre el femenino, el grupo etáreo más representativo fue 41-50 años.

La edad es un factor de riesgo muy importante para desarrollar ciertas patologías oculares que pueden ser muy graves. A partir de los 60 o 65 años deben incrementarse las medidas preventivas para poder realizar un diagnóstico precoz de enfermedades que no ofrecen síntomas en las fases iniciales, cuando solo pueden detectarse en una revisión oftalmológica. La patología relacionada con la edad más extendida es la catarata, cuya cirugía es la operación oftalmológica más realizada en los países desarrollados. Otras enfermedades relacionadas con la edad son la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) y el glaucoma. Ambas se encuentran entre las principales causas de ceguera y las dos avanzan sin síntomas evidentes. Si se tratan a tiempo, pueden controlarse y no incidir de forma decisiva en nuestra actividad diaria ni en nuestros hábitos deportivos.

Tabla # 2 Enfermedades sistémicas asociadas

Enfermedades sistémicas	M	F	Total
Hipertensión arterial	2	-	2
Diabetes Mellitus	4	2	6
Cardiopatía	2	-	2
Total	8	2	10

Dentro de las patologías sistémicas estudiadas encontramos que el mayor número de pacientes encuestados padecen de Diabetes Mellitus, lo cual coincide con la literatura revisada, donde se plantea que esta patología está presente en un alto por ciento de pacientes que sufren de daños oftalmológicos.

Los pacientes diabéticos deben realizar un seguimiento escrupuloso de sus niveles de glicemia (azúcar en sangre) y de su visión, especialmente de la retina. Para ello es clave seguir unos hábitos saludables, cumplir con la medicación e indicaciones del endocrino y someterse a controles oculares periódicos, por lo menos anuales. De otra forma, estos pacientes son candidatos seguros a padecer enfermedades retinianas, especialmente la retinopatía diabética, que pueden comprometer su visión y su práctica deportiva.

Tabla # 3 Enfermedades oftalmológicas más frecuentes.

Enfermedades oftalmológicas	M	F	Total
Miopía degenerativa	1	-	1
Desprendimiento de Retina	4	1	5
Catarata	1	1	2
Glaucoma crónico	2	-	2
Total	8	2	10

El desprendimiento de Retina es la patología oftalmológica que predominó en nuestra investigación. Según se plantea en los estudios revisados esta enfermedad se produce entre 5 y 10 casos por 100.000 habitantes al año. El 70% de los pacientes son personas con

miopía o mayores de 50 años. Puede ocurrir después de un traumatismo sobre el ojo, tras una intervención quirúrgica ocular.

Tabla # 4 Ejercicios físicos más frecuentes practicados por los pacientes estudiados.

Ejercicios físicos	M	F	Total
Correr	1	-	1
Nadar	1	-	1
Caminar	5	2	7
Montar bicicleta	1	-	1
Total	8	2	10

El ejercicio físico más practicado por este grupo de pacientes fue caminar ya que depende de la condición física de las personas, lo cual coincide con la literatura revisada; en otros estudios realizados a nivel mundial estas personas se dedican mayormente a correr.

Tabla # 5 Nivel de satisfacción física y psicológica después de la práctica de ejercicios físicos

Satisfacción	Si	No	Total
Masculinos	8	-	8
Femeninos	2	-	2
Total	10	-	10

Todos los pacientes estudiados manifestaron sentirse satisfechos después de haber comenzado a practicar algún tipo de ejercicios físicos, aumentó su autoestima, se sienten incluidos en la sociedad.

Los deportes pueden adaptarse para que las personas con discapacidad visual puedan disfrutarlos y competir a un alto nivel si así lo desean. Aquí hemos examinado algunas de las actividades deportivas y de acondicionamiento físico, más comunes y sus adaptaciones; pero motivo a quienes estén interesados, a ponerse en contacto con organizaciones y comunidades para personas con discapacidades visuales para que puedan identificar los recursos locales y así tengan acceso a toda la gama de opciones disponibles.

No es extraño que una persona ciega o con baja visión rechace terminantemente practicar deportes. Sin embargo, con entrenamiento y constancia, los que se atreven desafían sus propios límites, descubriendo resultados físicos y disfrutando del trabajo en equipo y compañerismo que todo deporte implica.

Conclusiones

El análisis de la literatura especializada permitió establecer el marco teórico que respalda al objetivo de nuestro trabajo, profundizándose en las tendencias teóricas actuales

relacionadas con la contribución del ejercicio físico en el mejoramiento de la autoestima en pacientes débiles visuales, en este análisis realizado encontramos que existió un predominio del sexo masculino, la enfermedad sistémica de mayor repercusión fue la Diabetes Mellitus, y el Desprendimiento de Retina se sitúa dentro de las patologías oftalmológicas más frecuentes, el ejercicio físico más practicado fue caminar, existió un alto nivel de satisfacción y mejor autoestima después de la práctica de ejercicios físicos, los resultados obtenidos y validados en forma aceptable permiten dar respuesta a nuestro problema de investigación y objetivo general.

Bibliografía

ARCE ROMERO LUZ MARIA. *Ejercicio para el buen funcionamiento de vista y oídos* 2015 [en line][citado: marzo 18 2019], <https://boletinaldia.sld.cu/aldia/>

CEBALLOS, J.L. Y RODRÍGUEZ R.R.N. *Temas de Medicina Deportiva*. Editado México Univ. Juárez, Durango; BUAP Puebla México 2003.

GOODWIN D RENEE. *Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States*.2003. *Preventive Medicine* **36**

MARQUEZ SARA. *Beneficios Psicológicos de la Actividad Física*. *Rev. De Psicol. Gral. y Aplic.*,**48** (1) 1995: p. 185-206.

MARTÍNEZ PÉREZ EBERTO *Alternativa metodológica para satisfacer las necesidades de actividades de recreación física en el Adulto Mayor del poblado de Torriente*. Tesis en opción al título de Máster en Ciencias. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Matanzas (Cuba). 2010.

HORSFORD HERNÁNDEZ, F Y SENTMANAT BELISÓN A. *Ejercicios Físicos y Rehabilitación* Editorial Deporte, La Habana.2006.

MUSSEN, P.; CONGER, J. et al. *Desarrollo de la Personalidad en el niño*. México: Editorial Trillas.2000.

SAAVEDRA CARLOS. *Dinámica de grupo*. 2014 [en line][citado: febrero 22 2019], Disponible en: <http://www.monografias.com>

TORO BUENO, S. ET AL. *Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Ediciones Aljibe. Buenos Aires. 2000