

# **PERCEPCIONES DE LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR EN ATIZAPÁN - MÉXICO**

## **PERCEPTIONS OF THE PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE ADULT MAYOR IN ATIZAPÁN – MÉXICO**

**JHENNIFER ANDREA ARENAS RAMÍREZ<sup>1</sup>**

*Estudiante de pregrado del programa de fisioterapia, Fundación Universitaria María Cano,  
Jhenniferandreaarenasramirez@fumc.edu.co*

**LUISA FERNANDA GALVIS RESTREPO**

*Estudiante de pregrado del programa de fisioterapia, Fundación Universitaria María Cano,  
luisafernandagalvisrestrepo@fumc.edu.co*

**LUISA FERNANDA VELASQUEZ MONSALVE**

*Estudiante de pregrado del programa de fisioterapia, Fundación Universitaria María Cano,  
luisafernandavelasquezmonsalve@fumc.edu.co*

### **Resumen**

El presente artículo fue resultado de la pasantía internacional realizada en México titulada: Modelos de atención en salud, el cual generó un proceso de investigación cuyo fin fue abordar el tema “Percepciones de la Promoción de la actividad física en el adulto mayor en Atizapán- México”, en la que se observaron las problemáticas y las condiciones en la que se encuentran este tipo de población que están o no participando en las actividades de promoción de la salud. Se implementaron dos herramientas para la recolección de datos, la primera consta de una entrevista realizada a 15 personas entre 50 y 70 años de edad, que laboraban en la URIS de Atizapán de Zaragoza, dicha encuesta cuenta con 10 preguntas que determinan el nivel de acuerdo y desacuerdo de los entrevistados y la segunda herramienta son entrevistas a 3 expertos, constituida por 11 preguntas que indagan sobre los programas de promoción en el adulto mayor; como resultado a la entrevista realizada, se destaca que el 67% de los encuestados están totalmente de acuerdo en realizar estrategias para atraer a los adultos mayores a las diferentes actividades; dado a las respuestas recopiladas durante dichos procesos, se precisa la creación de programas enfocados específicamente a la promoción de la salud en

---

<sup>1</sup> Documento resultado de trabajo de grado, modalidad Pasantía Internacional, Asesora: María Tatiana Ramírez Lozano, Año 2019

los adultos mayores, con un personal idóneo para su correcta atención y teniendo como meta la inclusión de esta comunidad en medio de la sociedad, como un factor de vital importancia en ella.

#### Palabras Claves

Anciano, promoción de la salud, calidad de vida, ejercicio, vida independiente.

#### Abstract

This article was the result of an international internship in Mexico entitled Models of Health Care, which generated a research process aimed at addressing the issue "Perceptions of the Promotion of Physical Activity in Older Adults in Mexico", which noted the problems and conditions encountered by older adults who are or are not participating in health promotion activities. Two data collection tools were implemented, the first consists of an interview with 15 people between 50 and 70 years of age, who worked in the URIS of Atizapán de Zaragoza, this survey has 10 questions that determine the level of agreement and disagreement of the interviewees and the second tool is 3 expert interviews, consisting of 11 questions that inquire about adult promotion programs greater; As a result of the interview, it is noted that 67 per cent of those surveyed fully agree on strategies to attract older adults to different activities; given to the responses collected during those processes , the creation of programmes specifically focused on health promotion in older adults, with a staff suitable for their proper care and with the goal of including this community in the midst of society, as a vital factor in it.

#### Keywords

Aged, Health promotion, Quality of life, exercise, independent living.

## **1. INTRODUCCIÓN**

La promoción de la salud se cataloga como el proceso por el cual todas las personas van en busca de mejorar continuamente su salud ya sea física, mental, emocional; fomentando consigo cambios en el entorno, ayudando a promover y velar por el cuidado de manera integral de su salud, por medio de diferentes estrategias que garanticen el acceso de toda la comunidad independientemente de su edad y su condición a todos los servicios de salud. En las edades a tratar dentro de este artículo se resalta el adulto mayor el cual según la OMS (2018) entre los 60 a 74 años de edad son llamados edad avanzada, entre los 75 a 90 años

ancianos y sobrepasando los 90 años son llamados grandes longevos. Dentro de este rango de edad tan amplio existen estadísticas que son regidas bajo la OMS para tener una idea de cómo va avanzando la vejez en la actualidad; por lo anterior es importante saber que entre los años 2015 a 2050 el porcentaje de población adulta mayor en el planeta se duplicará pasando del 12 % al 22 % y en el año 2020 aumentará el envejecimiento de la población de todo el mundo siendo mayor que la cantidad de niños menores de 5 años.

Este artículo presenta las percepciones de la promoción de la actividad física en la población adulta mayor en Atizapán de Zaragoza, ya que es un tema de vital importancia tanto en la actualidad mexicana como a nivel mundial. según el Consejo Nacional de Población Mexicano [CONAPO] en el año 2017, residen en el país mexicano 12'973.411 personas mayores de 60 años, de los cuales el 53.9% son mujeres y el 46,1% son hombres y con dichas cifras se estima una esperanza de vida de aproximadamente de 75 años de edad, es importante saber que el 7 de marzo del año 2000 fue publicada en la gaceta oficial del Distrito Federal [D.F] la ley de los derechos de las personas adultas mayores en el D.F, entre los cuales se resalta que todos los adultos mayores tienen derecho a una buena calidad de vida libre de violencia, a ser respetados como personas, a ser protegidos contra cualquier explotación, a tener una protección por parte de su familia, a expresarse libremente, a tener ayuda de pensiones alimentarias y en conjunto con el programa nacional gerontológico 2016-2018 crear acciones que tengan el objetivo de velar por el bienestar del adulto mayor.

Aunque México sea un país donde se fomentan diferentes políticas y modelos que van enfocados al adulto mayor y a su proceso de envejecimiento tales como: tener un sustento por parte del estado a personas con bajos recursos económicos tanto en áreas rurales como urbanas, apoyo a las personas con niveles educativos bajos, ciudadanos con limitación en su desplazamiento a los diferentes lugares y a los adultos que se encuentran en situación de calle. Dado esto surge una serie de interrogantes sobre ¿cuál es la verdadera atención que se presta a esta población con respecto a la promoción de su salud?, ya que no se tiene la prioridad suficiente por parte del sistema de salud y los profesionales de esta área deben asumir un

papel fundamental en este gran reto de inclusión, para así poco a poco contribuir al desarrollo de las políticas sociales, culturales y de salud.

Lo que se busca con este artículo es exponer las actividades de promoción que van dirigidas a la salud física del adulto mayor en México, con el fin de mejorar y mantener la salud en el más alto nivel de funcionalidad y con la meta de la mayor independencia posible, abarcando un abanico de participaciones que involucren temas sociales y de inclusión que vayan destinados a proteger, beneficiar y aumentar la calidad de vida de la población, sin importar cuál sea la edad o condición patológica, haciendo realce en las actividades en pro al mejoramiento de la calidad de vida de la población mencionada anteriormente, ya que ésta es una edad en la cual ellos se pueden llegar a sentir despreciados y abandonados por sus familias, porque de alguna u otra manera van dejando atrás su independencia que los caracterizó y se van volviendo cada vez más dependientes de sus familias o conocidos.

Con el paso de los años el deterioro físico y funcional es cada vez más visible en el adulto mayor, pero con una adecuada y oportuna atención, tanto en las falencias que se consideran normales en el proceso de envejecimiento como en las patologías que se puedan presentar; éstas se pueden mitigar o reducir de manera notable teniendo una adecuada promoción de su salud, estando siempre regidos bajo estándares de calidad, recalcando siempre los beneficios que trae consigo las actividades en pro a la calidad de vida, ya que el sedentarismo es un factor preocupante que está afectando a toda la población mundial y lo que se pretende resaltar como beneficios de la actividad física es contrarrestar o disminuir posibles patologías que llegan con la edad como lo es la hipertensión, la diabetes y la obesidad promoviendo la actividad física en todas las generaciones siguientes.

Este artículo de reflexión es el resultado de la pasantía internacional en México, realizado en septiembre de 2.018, titulada “Modelos de atención en Salud” y dirigida por la Fundación Universitaria María Cano de Medellín, en la cual se realizaron visitas a diferentes centros de rehabilitación y atención médica visualizando que la promoción de la salud dirigida a los adultos mayores tiene baja demanda por parte de los profesionales de dicha área, por lo cual es difícil brindarle una atención prioritaria con referente a todo

el tema de su salud. Según lo analizado, observado e investigado se realiza el presente artículo resaltando aspectos tanto positivos como negativos de la atención al adulto mayor en esta ciudad.

## **2. ANTECEDENTES DEL TEMA**

La población mexicana adulta mayor cuenta con leyes constitucionales, ejemplo de ello es la Ley de los derechos de las personas adultas mayores de la ciudad de México (Asamblea Legislativa del Distrito Federal, 2018) del 1 de marzo 2018 y el plan nacional de desarrollo de 2019-2024 (López, 2019), que buscan velar por la estabilidad de las finanzas públicas y el sistema financiero para coadyuvar a generar condiciones favorables para el crecimiento económico y el empleo, reforzando de esta manera los lugares que prestan atención para dicho grupo poblacional. Los adultos mayores tiene a su disposición un centro de atención integral de primer nivel, albergues, centros diurnos de ayuda y personal voluntario y capacitado para la atención en dichos centros que velan por el bienestar y el especial cuidado del adulto mayor, con los que cuenta el Instituto nacional de las personas adultas mayores [INAPAM] ubicados en ciudad de México en diferentes colonias o barrios del D.F como lo son Alabama, Nebraska, Moras, Gemelos, entre otros. Parte de la población vive en lugares apartados y de bajos recursos como lo es la colonia de San Lorenzo Tlacoyucan e Iztapalapa que están distantes de los centros de ayuda y no cuenta con la posibilidad económica para hacerlo, otra parte no goza de buena salud mental, física o psicológica que les permita ser tomados en cuenta por los diferentes programas de ayuda, ya que se debe cumplir requisitos básicos para poder pertenecer en estos programas de apoyo y otra cantidad de personas no participan porque en cierta manera no les interesa conocer sobre los tantos beneficios a los que pueden aspirar si se inscriben a los diferentes temas.

Es claro que el gobierno nacional Mexicano pone atención en la manera de desarrollar los proyectos y su cumplimiento llevando a cabo diferentes planes de prevención y atención de las enfermedades crónicas que acompañan a la vejez como los problemas mentales, para esto se suman diferentes actividades y una de ellas es la conmemoración del día internacional del adulto mayor ya que es una iniciativa de la OMS y refleja la estrategia por el envejecimiento activo para mejorar la salud, la participación comunitaria y el

bienestar de las personas de la tercera edad; pero dichas actividades no son suficientes debido al incremento notable de esta población y que gran parte de dicho envejecimiento tiene que ver con los hábitos de vida, que se llevan, como lo es el sedentarismo y la mala alimentación, llegando a niveles de obesidad alarmantes conduciendo al estado a posicionarse como uno de los países con más obesidad en el mundo. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016) los resultados evidenciados de los adultos que superan los 20 años presentan un aumento en la obesidad y sobrepeso, 71.2% en el 2012 a 72.5% en el 2016 siendo el género femenino de mayor prevalencia.

México cuenta con Centros de Rehabilitación tales como Medicina de Rehabilitación Dra. María De los Ángeles Barbosa Vivanco y el Instituto Nacional de Rehabilitación Luis Guillermo Ibarra Ibarra, ubicados en diferentes lugares del país mexicano para atención del adulto mayor, con el objetivo a su vez de sensibilizar, ayudar y guiar a las personas y más al adulto mayor a participar de los diferentes programas establecidos para su bienestar, beneficios como alimentación en los centros para las personas que no tienen recurso económico o viven en abandono, actividades culturales y deportivas o lugares provisionales para la interacción social. lastimosamente algunos de estos centros, como lo es la [URIS] Unidad de Rehabilitación e Integración social de Eva Sámano de López Mateos en Atizapán de Zaragoza México, no cuenta con los recursos físicos, humanos y técnicos suficientes para responder a la demanda y para su funcionamiento, según mencionó el Coordinador Médico. Esto se relaciona directamente con la necesidad de tener un número mayor de profesionales, entre ellos fisioterapeutas que permitan mejorar la calidad de vida del usuario de la tercera edad, en lo que compete al movimiento corporal como se indica en la ley colombiana 528 de 1999, ésta regula y reglamenta el ejercicio de los fisioterapeutas:

“Su objetivo es el estudio, comprensión y manejo del movimiento corporal humano, como elemento esencial de la salud y el bienestar del hombre. Orientan sus acciones al mantenimiento, optimización o potencialización del movimiento, así como a la prevención y recuperación de sus alteraciones y a la habilitación y rehabilitación integral de las personas, con el fin de optimizar su calidad de vida y contribuir al desarrollo social” (Congreso de Colombia, p.1).

El gobierno del actual presidente Andrés Manuel López Obrador, presenta un proyecto de nación con el fin de llevarse a cabalidad en su periodo 2018-2024 con sus múltiples propuestas y visiones de la condición actual del país y cuyo objetivo es reestructurar el tema a nivel político, económico, social y educativo; entre sus más claras propuestas cuenta con iniciativas como el combatir la pobreza impulsando el trabajo, actividades productivas y prioridad con el adulto mayor; con el propósito de reorientar de manera adecuada los dineros públicos y ejercer de manera eficiente y sin corrupción. Estos proyectos tienen como fin dignificar a los que han quedado por fuera de los esquemas tradicionales de pensiones con nuevos proyectos para ellos, cuyos recursos estarán dirigidos a las investigaciones de gran impacto social, para así elevar la cobertura y calidad de la población, entre ellos, las pensiones universales para adultos mayores.

### **3. REVISIÓN DE LA LITERATURA**

El tema del adulto mayor es un asunto de gran complejidad en la actualidad, ya que se está presentando un incremento notable de dicha población en la sociedad, pero hay que tener claro que todos los adultos mayores pasan por diversos procesos de cambios como lo son el modo de vida, el estilo de vida, las condiciones de vida y el nivel de vida; entre los principales cambios es importante destacar el nivel de educación, hábitos de vida, condiciones y servicios de salud, actividades sociales u ocupación. Todos son aspectos que si se reúnen se pueden ensamblar para sacar un concepto el cual es el envejecimiento, que se puede definir como el proceso por el cual todos los adultos mayores deben de pasar en el curso de su vida sufriendo primeramente deterioro a nivel físico, según los autores José Fernando Gómez Montes y Carmen Lucia Curcio Borrero, en el libro llamado valoración integral de la salud del anciano, en el año 2002, resaltan que en los adultos mayores, su proceso de deterioro va ligado a:

“El pasado: Su vida anterior determina e influye en el proceso. El presente: Analizando las circunstancias en las que se encuentra el adulto ya sea por su estilo, modo y condiciones de vida. El futuro: Depende de las expectativas frente al resto de vida que quede por vivir” (Gomez&Curcio, 2002, p. 10-11)

El envejecimiento como proceso fisiológico que tienen los adultos mayores ha venido tomando mucha fuerza a nivel mundial, ya que se puede evidenciar el incremento notable de la población adulta mayor en el mundo, pero se quiere recalcar cómo va el continente americano con respecto al incremento esta población, resaltando que:

"Los países con más población adulta mayor son: Uruguay, Argentina, Cuba, Chile y Costa Rica, seguido de un envejecimiento intermedio como lo son Brasil, Colombia y México, para finalizar con los menos envejecidos que son Nicaragua, Guatemala, Ecuador y Bolivia" (Gomez&Curcio, 2002, p. 21)

De acuerdo a lo anterior, es importante mencionar que Gómez & Curcio dividen en 2 grandes mitades: el envejecimiento, resaltando que el primario corresponde a los efectos del estilo de vida acumulados y a los factores heredados que traen en un futuro no muy lejano consecuencias frente a la disminución de las capacidades funcionales, y por otro lado el envejecimiento secundario que va ligado a la edad cronológica la cual va en aumento constante, trayendo consigo cambios en el estilo y la calidad de vida de los adultos mayores los cuales van perdiendo cada vez más su independencia, por lo cual muchos de ellos se refieren al concepto de envejecimiento como un problema tanto para ellos como para sus familias.

El ser adulto mayor no es sinónimo de carga o de sacrificios, sino de saber identificar cuáles son las necesidades primordiales para el cuidado y la promoción de su salud e ir mitigando posibles patologías futuras; ya que la población adulta mayor está en un incremento notorio de edad y dicho proceso puede causar repercusiones tanto en la sociedad como en la salud pública; enfatizando con el término de salud pública se puede hablar de incremento de prevalencia en las patologías crónicas que caracterizan a un adulto mayor a nivel mundial; por dicho motivo lo que se busca es aumentar los niveles de promoción de salud a nivel mundial, para dicho tema es importante mencionar a los autores Helena E. Restrepo & Hernán Málaga, quienes en el 2002, resaltan como principio de la promoción de la salud:

“Reconocimiento de las importantes determinantes de la salud, que están fuera del contexto de la atención médica y del sector salud propiamente dicho. Se propone la construcción social de la salud, a través de estrategias que involucren múltiples sectores” p.61

Lo que se pretende para crear un buen programa de promoción de la salud es hacer un complemento de diversos factores que involucren la organización de la atención en salud teniendo en cuentas las prioridades, los ambientes sociales y físicos en los que viven los adultos, programas educativos para toda la comunidad, el estilo de vida que lleva cada uno, plantas físicas óptimas para realización de actividades deportivas y recreativas e irlos integrando a la sociedad , ya que ellos juegan un papel vital en ella.

El adulto mayor puede mejorar su calidad de vida contando con programas de promoción de salud dirigidos especialmente a garantizar que este sector de la población tenga a su disposición plantas físicas, equipos adecuados para la realización de actividades deportivas y recreativas, personal capacitado para la atención y guía de ejercicios de acondicionamiento teniendo en cuenta el estado de salud del adulto mayor y sus necesidades específicas.

Así que, la promoción de la salud es un factor de vital importancia para tener en cuenta al momento de mirar ¿cómo va la salud en la comunidad?, se debe de tener muy claro que para llegar a tener una óptima promoción de la salud se debe de cumplir una serie de pasos entre los cuales tenemos la actividad física; Si bien, a la hora de hablar de la actividad física y el ejercicio físico, aunque tienen una corta diferencia se vinculan con el fin de tener en vitalidad en las condiciones generales de salud tanto física como cognitiva; viendo como evidencia que la práctica de éste retrasa las enfermedades que pueden desarrollar los adultos mayores. Es de relevancia describir el concepto de actividad física descrito por Devis, 2000, p.16). (citado por Ceballos, O 2012)

“Cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (Devis, 2000, p. 16).

Aquí se incluyen, las prácticas o actividades cotidianas como la actividad laboral y doméstica. Por otra parte, Casimiro, Muyor, Rodríguez, en el año 2014, describen que:

“Ejercicio físico es cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto la mejora o mantenimiento de las capacidades y habilidades motrices, cuya sumatoria da lugar a la condición física. Para que un movimiento sea considerado como ejercicio físico, éste debe ser voluntario, intencionado, sistematizado y con el objetivo de mejorar la condición física.” p.15

Con el paso de los años, la morbilidad aumenta y se acompaña de grandes limitaciones y disminución de las habilidades tanto físicas como cognitivas, entendiendo que el ejercicio y la actividad física son herramientas claves para la estimulación de éstas y a su vez el declive del riesgo de las consecuencias del paso de los años que afecta al adulto mayor. La edad no es impedimento para la realización del ejercicio con fines de mejorar, mantener y llegar a tener una vejez saludable con hábitos de ejercicios acordes a las posibilidades psicomotrices de la persona, logrando así una buena calidad de vida, independencia y una vida funcional basado en los requerimientos de su vida diaria. La calidad de vida, para los autores Pilar Escudero y Salvador Cabedo en el año 2014, del artículo educación y calidad de vida en personas mayores se puede entender desde dos niveles tanto macro (comunidad, sociedad y región) que es un nivel político de decisiones, proyectos y asociaciones a grupos civiles por ejemplo realizando actividades para el aprendizaje del adulto mayor y a nivel micro (nuestra propia experiencia de vida, las condiciones y la percepción) el factor más importante que afecta a la calidad de vida del individuo son las propias condiciones de cada uno como los ingresos, la seguridad, y la salud. De la mano con lo anterior, estos autores citan a la OMS en su definición de calidad de vida, la cual describen de la siguiente manera: “es la percepción que el individuo tiene de su posición en la vida en el contexto cultural y de valores en el que vive en relación a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones” (2014, p.18).

Por otra parte, si se retoman las investigaciones realizadas al respecto se puede mencionar, el artículo titulado *Influencia de las actividades en la calidad de vida de los ancianos: revisión sistemática de literatura* (González, A. et al, 2019), cuyo propósito fue el de examinar 27 artículos de investigación, de diversas

bases de datos científicas, a través de la estrategia Cochrane con la cual hacer una revisión concienzuda de lo investigado actualmente. En su objetivo se encontraba “identificar qué las actividades o intervenciones ocasionan cambios en la calidad de vida de los ancianos” (2019, p.189) que, en contraste con la discusión, hallan que en la medida que las intervenciones físicas sean adaptadas para las necesidades de esta población, su impacto será benéfico, impactando tanto en su bienestar corporal, como relacional y mental.

Para esto se deben prever acciones que permitan una mejor calidad de vida a partir del ejercicio y actividad física, cognitiva, cultural y artística con el propósito de fomentar mejores hábitos en temas de salud. Mejorar la salud mental a partir de la actividad física permite el fortalecimiento del ser humano sobre todo en edad adulta, se necesitan programas de promoción, prevención y de ejecución inmediata para atender esa población en cuestión y mejorar las condiciones de percepción a su cotidianidad y entornos familiares y culturales.

En cuanto a actividad física, Chalapud L, y Escobar A, plantean estimular la actividad física en el adulto mayor como mecanismo de atención y prevención de caídas, enfermedades vasculares y enfermedades asociadas a la inactividad física ya que se espera que la cifra de longevidad aumente con el pasar de los años, de ocurrir, que sea de una buena manera para que esta población pueda disfrutar de su persistencia con buena salud física. Se plantean ejercicios que estimulen el aumento del equilibrio que con el paso de los años se ve disminuido y el fortalecimiento de las extremidades inferiores como mecanismo de sostén y desplazamiento para evitar caídas o tener la capacidad de reponerse al presentarse inestabilidad por causas externas. Gracias a estos estudios se evidencia el mejoramiento del equilibrio con el fortalecimiento de sus extremidades dando a entender que se debe exigir y promover la actividad física para la población de adultos mayores en el país. Teniendo en cuenta lo anterior, los programas de actividad física deben proponer ejercicios orientados a mejorar el equilibrio y la fuerza muscular de miembros inferiores, capacidades que permiten que el adulto mayor sea más estable en la deambulación previniendo las caídas y la aparición de factores asociados a la discapacidad.

Entrando más en el tema de factor salud, principalmente en los habitantes mexicanos; Gerardo Rivera-silva, Leonardo Rodríguez – Reyes y M<sup>a</sup> Guadalupe Treviño – Alanís. En el año 2018 en la Universidad de Monterrey, San Pedro Garza García, Nuevo León, México, realizan el artículo denominado “El envejecimiento de la población mexicana”, el cual brinda una visión referente a la cantidad de adultos mayores en el país mexicano, sabiendo que la esperanza de vida para el año 2020 será en hombres de 73 años y en mujeres 78 años, se prevé que para el año 2030 la población mayor de 60 años de vida será más de 20 millones de individuos a nivel nacional y para el año 2050 llegará a un aproximado del 27.7% de la población mexicana, y dado a estos indicadores lo que se busca es considerar de manera prioritaria la prevención y la promoción de la salud en estas persona y realizar acciones para que los adultos mayores tengan una mejor calidad de vida y con esto mitigar las causas principales de mortalidad a nivel mundial.

A pesar del aumento de la población de adultos mayores y tener presente los programas de salud, bienestar, acondicionamiento físico y en algunos casos rehabilitación física, preocupa la otra cara de la moneda en relación a todo lo que con lleva llegar a edades donde el deterioro mental, psicológico y moral inicia al no encontrar apoyo por parte de las personas que los rodean, se puede llevar a pensar que la población de adultos mayores se encuentra desamparada al no tener acogida en diferentes sectores o frentes de salud que tomen las riendas de lo que pasa con las personas que llegan al umbral de edad considerable para ser llamados adultos mayores.

Durante los últimos años los sistemas de salud a nivel mundial cambian constantemente para ir en pro a una mejor atención por parte de los profesionales de la salud hacia toda la comunidad, entre dichos cambios está la promoción de la salud, el cual se debe de tener claro que es un factor de vital importancia en cualquier edad de la vida pero especialmente en el adulto mayor ; ya que todas las personas tanto las que están en óptimas condiciones de salud, como las que tienen problemas en su salud deben de conocer cuáles son las conductas o hábitos saludables que deben de llevar a cabo en sus vidas para mitigar riesgos en la salud y se tiene un énfasis en el adulto mayor ya que se podría decir que son los menos favorecidos con el cuidado integral de su salud, es importante saber que los autores Gutiérrez Robledo LM y Lezana Fernández

MA, coordinadores, en el año 2013 del Instituto Nacional de Geriátría, realizaron el artículo titulado: Propuesta para un plan de acción en envejecimiento y salud; Cuadernillos de salud pública, apunta a evidenciar que en la actualidad mexicana hay un incremento notable de personas mayores de 60 años de edad, motivo por el cual se abren varias oportunidades para crear estrategias de salud con el fin de beneficiar a dicha población; tener presente que al momento de proponer una política pública enfocada al envejecimiento es necesario saber que el tema determinante en la relación entre el envejecimiento y el deterioro de la salud no es la edad, sino el estado funcionales de los adultos mayores, contexto en el cual se convocó el 10 de abril de 2013 el foro envejecimiento y salud por parte de la academia nacional de medicina a crear estrategias para lograr un acceso efectivo, calidad en el servicio, prevención y promoción de la salud y autocuidado para la población mexicana mayor de 60 años.

#### **4. CONTEXTO**

El contexto del artículo de reflexión que se presenta fue resultado de una pasantía internacional a México titulada Modelos de atención en salud, la cual generó un proceso de investigación cuyo fin fue abordar el tema “percepciones de la promoción de la actividad física en el adulto mayor en Atizapán – México”, donde se observaron las problemáticas y las condiciones en la que se encuentran este tipo de población que están o no participando en las actividades de promoción de la salud.

La población participante en esta actividad investigativa corresponde a 15 personas encuestadas de edades entre 50 y 70 años, que laboraban o asistían como pacientes a las URIS de Atizapán de Zaragoza.

El instrumento utilizado para la recolección de datos e información fue una encuesta elaborada bajo la escala de Likert, dicho cuestionario cuenta con 10 preguntas que indagaban sobre las percepciones de la promoción en la salud para el adulto mayor, la actividad física y la inclusión en la sociedad de esta población. Otra herramienta utilizada en este proceso es la entrevista a expertos a través de preguntas generales acerca de los programas de promoción en salud dirigido a adultos mayores, realizada a profesionales encargados en diferentes áreas de la Unidad de Rehabilitación e Integración Social [URIS]” Eva Sámano de López

Mateos” en Atizapán de Zaragoza; en el cual se observan las herramientas, condiciones y espacios útiles para brindar una atención integral a la población, con diferentes alteraciones físicas y diversidad en edades.

Dentro de los procedimientos realizados se inició con el diseño de los instrumentos de recolección de datos (encuesta y entrevista), posteriormente se seleccionó la población en los centros de atención en salud, visitados durante la pasantía en México, específicamente en Atizapán de Zaragoza. Posteriormente, se realizó la transcripción de las entrevistas y se efectuó la categorización de las preguntas encontradas, para finalmente, realizar el análisis de todos los instrumentos y lograr la realización de resultados y conclusiones.

## 5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

### 5.1 Hallazgos o fenómenos observados

En adelante se presentan los datos y resultados de los instrumentos aplicados en este estudio.

En primer lugar, se exponen los resultados de la encuesta tipo likert, aplicada a 15 personas entre profesionales y pacientes de la Unidad de Rehabilitación e Integración Social [URIS] de Atizapán- México, la cual está constituida por 10 ítems, utilizando un formato de respuestas fijas para medir actitudes y opiniones, con el fin de determinar el nivel de acuerdo y desacuerdo de los encuestados, sobre la promoción en salud del adulto mayor, su actividad física y sus procesos de inclusión en la sociedad. Como se muestra a continuación:

Tabla 1. Resultados de la encuesta

PREGUNTAS	RESULTADOS	
1. ¿Está usted de acuerdo que a los adultos mayores le realicen intervención de actividad física?	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	13%
	De acuerdo	33 %
	Totalmente de acuerdo	53%
2. ¿Cree usted que es significativo realizar programas de prevención en adultos mayores?	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	20%
	De acuerdo	33%
	Totalmente de acuerdo	47%
3. ¿Considera usted importante realizar estrategias para atraer a los adultos mayores dichas actividades?	De acuerdo	33%
	Totalmente de acuerdo	67%
	En desacuerdo	7%

4. ¿Considera usted que el adulto mayor es un protagonista elemental en la sociedad?	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	40%
	De acuerdo	20%
	Totalmente de acuerdo	33%
5. ¿Considera usted que al realizar promoción evitaremos desarrollo de patologías en un futuro?	De acuerdo	47%
	Totalmente de acuerdo	53%
6. ¿Está de acuerdo en que se deberían crear más espacios para potenciar la inclusión social de los adultos mayores?	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	27%
	De acuerdo	33%
	Totalmente de acuerdo	40%
7. ¿Cree usted que al momento de llegar a la tercera edad se podría realizar actividad física sin ningún tipo de inconveniente?	En desacuerdo	27%
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	27%
	De acuerdo	27%
	Totalmente de acuerdo	20%
8. ¿Está de acuerdo en que los adultos mayores participen activamente de los programas establecidos para ellos?	De acuerdo	53%
	Totalmente de acuerdo	47%
9. ¿Está de acuerdo en que todas las instituciones se debe implementar planes de atención a los adultos mayores?	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	7%
	De acuerdo	47%
	Totalmente de acuerdo	47%
10. Está de acuerdo en que las instituciones destinen recursos económicos en los programas de promoción en el adulto mayor?	Totalmente en desacuerdo	7%
	En desacuerdo	7%
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	7%
	De acuerdo	47%
	Totalmente de acuerdo	33%

Con relación a lo observado, se puede evidenciar que el 67% de los entrevistados están totalmente de acuerdo con realizar estrategias para atraer a los adultos mayores en las actividades de promoción para su salud. Así mismo, el 53% está de acuerdo que los adultos mayores participen activamente en los programas de promoción en salud y realicen actividad física, lo cual les evitará el desarrollo de otras patologías futuras y ayudará a mitigar las patologías existentes, ya que la mayoría no cuentan con fácil acceso para dirigirse a ciertos lugares por lo que viven en zona rurales o su condición de salud no los favorecen; por eso el 47% está de acuerdo que es de manera significativa e importante que realicen actividades de promoción para la población tratante, A su vez, el 47% está de acuerdo que los adultos mayores participen activamente de los programas ya establecidos para ellos y también que las instituciones deban implementar planes de atención para la población destinando recursos económicos en los programas de promoción. De igual forma, se resalta que el 7% de los entrevistados está en desacuerdo con que los adultos mayores sean protagonistas

elementales en la sociedad, mientras que el 27% está en desacuerdo al creer que al momento de llegar a la tercera edad podrían realizar actividad física sin ningún inconveniente; sin olvidar que el 7% dice no estar de acuerdo que las instituciones destinen recursos económicos en los programas de promoción en el adulto mayor

En segundo lugar, se presentan los resultados de la entrevista realizada, la cual estaba constituida por 11 preguntas, que indagaban sobre los programas de promoción en el adulto mayor en Atizapán- México.

Dentro de las instalaciones URIS se pudieron realizar 3 entrevistas, dirigidas al Coordinador médico, a la Enfermera y fisioterapeuta, cuyo formato se visualiza así:

#### ENTREVISTA

Encuesta sobre: Programas de promoción en el adulto mayor

Respetados: Profesionales de la salud

La presente encuesta tiene como fin conocer cuáles son los programas de promoción destinados en el adulto mayor en su institución. Lo cual responde a estudio sobre la identificación de la calidad de vida de estos a nivel físico que están desarrollando los estudiantes de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, en el marco de la misión México.

Es importante mencionar que los datos aquí consignados se usarán exclusivamente con fines académicos e investigativos y tendrán trato absolutamente confidencial.

Le agradecemos diligenciar esta encuesta prontamente. No le tomara mucho tiempo.

Sexo:

Profesión:

Generalidades de la institución:

1. ¿La institución está vinculada al sector público o privado?
2. ¿Esta institución tiene programas de promoción para el adulto mayor?
3. ¿Qué tipos de programas de promoción manejan en la institución enfocada en la promoción en el adulto mayor?
4. ¿Cuál es el rango de edad de la población de adulto mayor que asiste en la institución?
5. ¿La institución cuenta con asilos o albergues para adultos mayores?
6. ¿Considera que la institución cuenta con el personal adecuado para la atención necesaria de adultos mayores?

Programas de promoción para el adulto mayor:

7. ¿Se cumple a cabalidad todos los programas establecidos?
8. ¿A partir de qué edad se considera adulto mayor en México?
9. ¿Qué normatividad existe para la defensa o protección del adulto mayor?
10. ¿Cuenta con algún programa para las personas de bajos recursos económicos?
11. ¿Existen recursos económicos por parte del estado para la promoción de salud de ellos?

Figura 1. Formato de entrevista

Con este instrumento se pudo destacar que en la pregunta sobre: ¿Esta institución tiene programas de promoción para el adulto mayor?, el Coordinador menciona que el único programa de promoción de salud que maneja dicha institución para el adulto mayor, es “la detección oportuna de hipertensión arterial y diabetes mellitus”, por medio de unidades móviles que se dirigen a zonas rurales de la ciudad, allí se hace la toma de glucosa y de presión arterial, mientras que en otras ocasiones se realizan capacitaciones sobre el concepto de estas patologías y sus etiologías, lo cual evidencia que las actividades de promoción dirigidas a esta población son muy mínimas y cumplen con la integralidad necesaria para evitar patologías futuras.

En la pregunta dirigida a la enfermera acerca de ¿La institución cuenta con asilos o albergues para los adultos mayores?, menciona que no cuentan con centros de atención integral para los adultos, ni asilos, sino con casas, llamadas “casa de la tercera edad” las cuales son utilizadas únicamente para recibir clases de yoga, costura, juegos, baile o alguna actividad donde se involucre el cuerpo humano, pero que la asistencia por parte de los adultos es disminuida por falta de accesibilidad a las zonas; por otra parte, la profesional de enfermería valida la información y agrega que ella es la persona que orienta las actividades físicas, dado que no se tienen profesionales como fisioterapeutas o preparadores físicos que se encarguen de esta área.

En la pregunta dirigida a la fisioterapeuta sobre ¿Considera que la institución cuenta con el personal adecuado para la atención necesaria para los adultos mayores? Ella reafirma que “no hay la cantidad de profesionales suficientes para atender la gran demanda de la población, ya que deben unirse en diferentes sesiones toda clase de población independiente de su edad” agrega que “se debe ir creando conciencia en la sociedad que los adultos mayores forman parte fundamental de una comunidad, dejando atrás ese pensamiento, que “ya están viejos, entonces no sirve para nada”; porque es dado a este mismo pensamiento que muchas familias, hogares de paso y hasta las mismas instituciones de salud los excluyen y les niegan una adecuada calidad de vida.”

## 5.2 Discusión de resultados

La población adulta mayor siempre estará presente en la sociedad por simple naturalidad, no es solo una situación de momento, es algo generacional y los planes que se implementen y se ejecuten serán para la población presente y para todas las generaciones venideras. Tanto las administraciones municipales como los gobiernos deben de crear políticas públicas que garanticen las condiciones de vida favorables para esta población a la cual hay que retribuirle todo lo que ellos hicieron por la sociedad.

En este artículo se lograron exponer las percepciones de las actividades de promoción que van dirigidas a la salud física del adulto mayor en Atizapán- México, siendo una problemática publica, que menciona los profesionales de la salud, en los diferentes roles que asumen dentro de la URIS de Atizapán -México, allí se detalla la falencia tanto en programas de salud como de personal capacitado para brindarle atención digna a la población adulta mayor, como lo menciona Restrepo & Málaga, en el 2002, “se propone la construcción social de la salud, a través de estrategias que involucren múltiples sectores” p.61, lo cual lleva a pensar que los profesionales que están ejerciendo sus acciones de promoción en la población gerontológica son insuficientes para su atención, y en lo relacionado con Atizapán, se requiere la creación de otros programas de apoyo a esta población, ya que los programas de salud que fueron diseñados precisamente para ellos son limitados y deben acogerse a lo que el profesional de la salud pueda brindarles para mejorar su vida diaria en relación a ejercicios, rehabilitación, recreación y demás actividades que puedan ayudar a mejorar en cierta manera su calidad de vida.

Con la pasantía internacional en ciudad de México y municipios circunvecinos, se evidenció que México es un país con un alto porcentaje de longevidad en América Latina, como lo resaltan Gomez & Curcio, en el 2002 “ Los países con más población adulta mayor son: Uruguay, Argentina, Cuba, Chile y Costa Rica, seguido de un envejecimiento intermedio como lo son Brasil, Colombia y México, para finalizar con los menos envejecidos que son Nicaragua, Guatemala, Ecuador y Bolivia” p.21, dado a lo mencionado anteriormente se necesita de manera prioritaria más atención al adulto mayor; a pesar de que existen políticas públicas que regulan leyes dirigidas a la protección de dicha población, como lo refiere el actual

presidente Andrés Manuel López Obrador en el periodo 2018-2024 donde expone su plan nacional de desarrollo, su interés por el adulto mayor es su prioridad y a su vez combatir la pobreza con múltiples actividades para lograrlo; hay que aclarar que los adultos reciben ayuda, protección, programas de salud, recreación y rehabilitación en diferentes centros destinados para dicho efecto, pero no es suficiente en un país con una población general que supera en número a muchos de sus iguales en el continente y en el mundo y se hace precaria la atención al disponer políticas para muchos campos o sectores de la población dejando al adulto mayor un poco de lado, como se mencionó, el 47% de los encuestados están de acuerdo que los adultos mayores participen activamente de los programas ya establecidos para ellos y también que las instituciones implementen planes de atención para la población destinando recursos económicos en los programas de promoción.

Si bien, aunque Casimiro, Muyor y Rodríguez describen de manera muy completa el significado del ejercicio, se recalca más la parte donde se refiere que “debe ser voluntario, intencionado, sistematizado y con el objetivo de mejorar la condición física” lo cual no se cumple a cabalidad, ya que las personas pueden tener la intención de hacerlo para mejorar su estado de salud, pero no cuentan con la orientación adecuada ni las herramientas necesarias para realizarlo, y como factor agregado no hay los suficientes centros especializados en esta atención, es importante recalcar que el objeto de estudio del fisioterapeuta está dirigido al movimiento corporal humano y son los profesionales, llamados a asumir este rol, dado que poseen la experticia para esta función, como lo menciona la ley 528 de 1999, la reglamentación del fisioterapeuta.

“orientan sus acciones al mantenimiento, optimización o potencialización del movimiento así como a la prevención y recuperación de sus alteraciones y a la habilitación y rehabilitación integral de las personas, con el fin de optimizar su calidad de vida y contribuir al desarrollo social” p.1.

De acuerdo a lo evidenciado la comunidad debe fomentar a sus servicios de salud, programas de promoción que vayan dirigidos específicamente a la población adulta mayor, ya que es una población que anda en constante crecimiento y no solamente en México, sino que este incremento es a nivel mundial, la

tasa de longevidad está aumentando rápidamente y es dado a ese crecimiento que enfatiza la atención hacia ellos y prioriza sus servicios de atención en salud.

## **6. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES**

- La sociedad a lo largo de la humanidad, evidencia las múltiples barreras y limitaciones que se generan para poner en desventaja y en vulnerabilidad a los adultos mayores afectando su supervivencia; por eso es necesario la participación de la población en la sociedad para potencializar su independencia en las actividades de su vida diaria y a su vez concientizándose de su autocuidado.
- Con respecto a los programas de promoción de la salud específicamente en el adulto mayor deben tener prioridad sobre las demás poblaciones, ya que es un país donde su tasa de longevidad va en constante aumento y las atenciones para ellos no son las adecuadas, debido a la falta de recursos físicos, humanos y técnicos que posee algunas instituciones.
- Los únicos lugares que tienen una atención específica para el adulto mayor son casas, en las cuales las únicas actividades que prestan son costura, baile, gimnasia, juegos entre otras actividades; pero no se tiene un verdadero plan de promoción como capacitaciones y actividades que vayan en pro al mejoramiento de su calidad de vida
- De acuerdo a lo observado, las percepciones de los profesionales que laboran con esta población apoyan la idea de crear nuevos programas dirigidos a la promoción de la salud enfocados al adulto mayor, mientras que únicamente un porcentaje menor de los entrevistados consideran que el adulto mayor no forma parte de la sociedad
- A su vez se deben propiciar espacios que brinden un servicio de verdadera calidad humana y algo fundamental, que es la inclusión social; creando programas de promoción donde esta población participe activamente junto con niños y adultos para que se pueda ir generando consciencia del papel tan importante que tiene el anciano en la sociedad, sin menospreciar todo lo que han hecho por sus familias y por su comunidad

- Se deberían implementar medidas dirigidas a la población adulta mayor que se encuentra en zonas rurales o zonas alejadas de la comunidad, en las cuales tengan acceso a sus servicios de salud y jornadas de promoción en las cuales se realicen acciones de salud y educación para toda la comunidad
- Se requiere capacitar conscientemente a todos los profesionales el área de la salud, ya sea médico, fisioterapeuta, enfermera, psicólogo, fonoaudiólogo para que todos posean las experticias dentro de su objeto de estudio para dar aun atención propicia y veraz a esta población, que se encuentra tan frágil frente a la promoción de su salud.
- Una de las limitaciones que se presentaron durante la pasantía fue que solamente se realizó el proceso de percepción en una sola institución del municipio de Atizapán de Zaragoza, por lo cual no fue posible realizar una comparación entre los niveles de atención en la salud de los diferentes estados de México

## REFERENCIAS

-Asamblea Legislativa del Distrito Federal- México. Reforma del 2018. Ley de los derechos de las personas adultas mayores en el Distrito Federal. Estados Unidos Mexicanos. Recuperado de <http://www.ordenjuridico.gob.mx/Documentos/Estatal/Ciudad%20de%20Mexico/wo27395.pdf>

-Casimiro, J.; Muyor J; Aliaga M. (2014) Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. P.15.

-Ceballos, O (2012) Actividad física en el adulto mayor. El manual moderno.P.3

- Chalapud-Narváez, L y Escobar-Almario, A. (2017). Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. Universidad y Salud, 19 (1), p. 94-101.

- Congreso de Colombia. Ley 528 de 1999.Reglamenta el ejercicio de la profesión de fisioterapia. Recuperado de [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf)

-Consejo Nacional de Población [CONAPO] (2017) Recuperado de <https://www.gob.mx/conapo/es/articulos/envejecimiento-en-mexico>

- Escudero-Mollon, P y Cabedo, S. (2014). Educación y calidad de vida en personas mayores. España: Universitat Jaume I

-Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016). Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>

- Freire, C y Ferradás, M. (2016). Calidad de vida y bienestar en la vejez. España: Pirámide.

-Gerardo Rivera-Silva, Leonardo Rodríguez-Reyes, Ma. Guadalupe Treviño-Alanís (2018) El envejecimiento de la población mexicana.

- Gómez, J; Curcio. C (2002) Valoración integral de la salud del aciano. P. 10-11-21

-Gómez-Morales, Abigail, Miranda, Jessica Maria Arouca de, Pergola-Marconato, Aline Maino, Mansano-Schlosser, Thalyta Cristina, Mendes, Felismina Rosa Parreira, & Torres, Gilson de Vasconcelos. (2019). Influencia de las actividades en la calidad de vida de los ancianos: revisión sistemática. *Ciência & Saúde Colectiva*, 24 (1), 189-202. Recuperado: <https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018241.05452017>

-Gutiérrez Robledo LM y Lezana Fernández MA, coordinadores. (2013). Propuesta para un plan de acción en envejecimiento y salud. Serie: Cuadernillos de salud pública. México: Instituto Nacional de Geriátría.

- López-Obrador, A. (2019). Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024. México: Presidencia de la República.

-Manjarrés Ibarra; M (2013). Los cambios físicos y psicológicos con la edad, fuente de expectativas de consumo. Caso: personas mayores de 50 años. Medellín - Colombia. P.6. Recuperado de [https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/1317/ManjarresIbarra\\_MariaVictoria\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/1317/ManjarresIbarra_MariaVictoria_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

-Mazón, O., Lomas, P., Ortiz, P., Santillan, R. y Palacios, D. (2017). Calidad de Vida y el Equilibrio Dinámico en el Adulto Mayor. *European Scientific Journal*, 14 (14), 110-120.

- Organización Mundial de la Salud. Conferencia Sanitaria Internacional. Recuperado Abril 5, 2018, de

-Organización Mundial de la Salud (2013). Recuperado el 03 de febrero de 2013, de Temas de Salud: <http://www.who.int/topics/ageing/es/>

-Restrepo, H y Malaga, H. (2002). Promoción de la salud: Cómo construir vida saludable. Bogotá: Medica Internacional. P.61. Recuperado de: [https://books.google.com.co/books?id=g4gU\\_P7vAEMC&printsec=frontcover&dq=promocion+de+la+salud&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwisKDT59jhAhXEplkKHXapDX8Q6eEINzAC#v=onepage&q=promocion%20de%20la%20salud&f=false](https://books.google.com.co/books?id=g4gU_P7vAEMC&printsec=frontcover&dq=promocion+de+la+salud&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwisKDT59jhAhXEplkKHXapDX8Q6eEINzAC#v=onepage&q=promocion%20de%20la%20salud&f=false)

-Rivera-Silva, G., Rodríguez- Reyes, L y Treviño-Alanís, M (2018). El envejecimiento de la población mexicana. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social. 56 (1) 116

-Secretaria de desarrollo social, secretaria de gobernación, instituto nacional de las personas adultas mayores. 2016-2018. Programa nacional gerontológico. Estados Unidos Mexicanos

-Suárez, O, y Pertuz, M. (2018). Envejecimiento y Vejez: visión interdisciplinaria desde la funcionalidad. Colombia: Universidad Metropolitana.