

Valoración funcional de la persona adulta mayor, definiendo la condición funcional aprovechando a la prescripción de ejercicio terapéutico.

La doctora Erika Cyrus ha impartido clases sobre la valoración funcional de la persona adulta mayor, enfocándose en cómo esta evaluación es crucial para la prescripción adecuada del ejercicio terapéutico. La valoración funcional es un proceso integral que incluye la evaluación de varios aspectos físicos, mentales y sociales del individuo, y es esencial para determinar el estado general de salud y la capacidad de una persona mayor para realizar actividades diarias de manera independiente.

El proceso de valoración funcional incluye pruebas específicas que miden la capacidad física, como la velocidad de la marcha, el tiempo de incorporación desde una silla y el test "Time Up and Go".

Estas pruebas ayudan a identificar limitaciones en la movilidad y equilibrio, lo que es fundamental para prevenir caídas y mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

La condición funcional se define como la capacidad de realizar actividades motoras que permiten vivir de forma independiente. Es un predictor clave de la discapacidad, la cual se refiere a la limitación en el desempeño de roles sociales y tareas dentro de un entorno físico y sociocultural.

La valoración de la capacidad funcional permite a los profesionales de la salud identificar riesgos y planificar intervenciones efectivas, incluyendo la prescripción de ejercicios terapéuticos adecuados a las necesidades individuales del paciente.

La prescripción del ejercicio terapéutico se basa en esta valoración detallada para crear programas personalizados que aborden las necesidades específicas de cada paciente. Esto incluye ejercicios que mejoran la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y el equilibrio, con el objetivo de mantener o mejorar la funcionalidad y prevenir el deterioro físico.

En resumen, las clases de la doctora Cyrus destacan la importancia de una valoración funcional exhaustiva para diseñar intervenciones terapéuticas que mejoren la calidad de vida de las personas mayores, permitiéndoles mantener su independencia y reducir el riesgo de discapacidades.

Abordaje fisioterapéutico del PAM con Dx oncológico

En el abordaje fisioterapéutico del paciente adulto mayor con diagnóstico oncológico, la evidencia muestra que un enfoque multidisciplinario es esencial.

La fisioterapia puede ayudar a manejar los efectos secundarios del cáncer y su tratamiento, como la fatiga, el dolor y la pérdida de función física. Programas de ejercicio adaptados pueden mejorar la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la calidad de vida en general. Estudios indican que la actividad física supervisada puede reducir la fatiga relacionada con el cáncer y mejorar la función física y mental.

La intervención fisioterapéutica debe ser individualizada, considerando factores como el tipo de cáncer, el estado de tratamiento y las comorbilidades del paciente.

Los fisioterapeutas deben trabajar en estrecha colaboración con otros profesionales de la salud para asegurar un abordaje integral y coordinado. Además, es importante educar a los pacientes y sus familias sobre la importancia de la actividad física y cómo integrarla de manera segura en su rutina diaria.

En resumen, las conferencias de la doctora Cyrus y la evidencia basada en la investigación subrayan la importancia de la valoración funcional y un abordaje multidisciplinario para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, especialmente aquellos con diagnóstico oncológico.

La fisioterapia juega un papel crucial en la rehabilitación y el mantenimiento de la funcionalidad en estos pacientes.

[Cambios propios del envejecimiento y su impacto en el abordaje fisioterapéutico.](#)

El conocimiento de los cambios propios del envejecimiento es crucial para el fisioterapeuta, ya que estos afectan significativamente el abordaje terapéutico en personas adultas mayores. Con la edad, el cuerpo experimenta una serie de cambios fisiológicos que incluyen la disminución de la masa muscular y ósea, la reducción de la elasticidad de los tejidos y una menor capacidad aeróbica. Estos cambios pueden resultar en una disminución de la fuerza, la movilidad y el equilibrio, aumentando el riesgo de caídas y fracturas.

Entender estos cambios permite a los fisioterapeutas diseñar intervenciones adecuadas que aborden las necesidades específicas de los pacientes mayores. Por ejemplo, ejercicios de resistencia y fuerza pueden ayudar a contrarrestar la sarcopenia (pérdida de masa muscular) y mejorar la funcionalidad general. Además,

ejercicios de equilibrio y coordinación son esenciales para reducir el riesgo de caídas y mejorar la estabilidad postural.

La reducción de la densidad ósea, conocida como osteoporosis, es otro cambio común con el envejecimiento. Los fisioterapeutas deben tener en cuenta esta condición al planificar programas de ejercicio, asegurándose de incluir actividades de bajo impacto y fortalecimiento óseo para minimizar el riesgo de fracturas .

Además de los cambios físicos, el envejecimiento puede afectar la función cognitiva y emocional. Los fisioterapeutas deben ser conscientes de estos aspectos y adaptar sus enfoques para incluir estrategias que mejoren la motivación, la adherencia al tratamiento y el bienestar mental de los pacientes

La evidencia sugiere que los programas de ejercicio diseñados específicamente para adultos mayores no solo mejoran la capacidad física, sino que también tienen un impacto positivo en la calidad de vida y la independencia funcional. Un enfoque multidisciplinario que incluya la colaboración con otros profesionales de la salud es fundamental para proporcionar un cuidado integral y efectivo.

En resumen, el conocimiento de los cambios fisiológicos asociados con el envejecimiento es esencial para los fisioterapeutas. Este conocimiento permite diseñar y aplicar intervenciones terapéuticas que mejoren la funcionalidad, reduzcan los riesgos de caídas y fracturas, y en general, aumenten la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Prescripción del ejercicio en PAM variables a tomar en cuenta

La prescripción del ejercicio terapéutico en adultos mayores es un campo de gran importancia, especialmente debido a los numerosos beneficios que puede ofrecer en términos de salud física y mental. Según la doctora Erika Cyrus, especialista en medicina geriátrica, existen varias variables a considerar para una prescripción efectiva y segura.

Beneficios del Ejercicio Terapéutico en Adultos Mayores

El ejercicio terapéutico ha demostrado ser eficaz en la mejora de múltiples aspectos de la salud en adultos mayores:

1. **Función Cardiovascular:** Mejora la capacidad aeróbica y la salud cardiovascular, reduciendo el riesgo de enfermedades del corazón.

2. **Fuerza Muscular:** Aumenta la masa y la fuerza muscular, lo cual es crucial para mantener la independencia y prevenir caídas.
3. **Flexibilidad y Balance:** Mejora la flexibilidad y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas y mejorando la movilidad general.
4. **Salud Mental** Contribuye a la reducción de síntomas de depresión y ansiedad, y mejora el bienestar general.
5. **Control de Enfermedades Crónicas:** Ayuda en el manejo de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión .

Variables a Considerar en la Prescripción

La doctora Erika Cyrus subraya varias variables clave a considerar al prescribir ejercicio terapéutico a adultos mayores:

1. **Evaluación Inicial:** Es fundamental realizar una evaluación completa del estado de salud del paciente, incluyendo condiciones médicas preexistentes, nivel de condición física actual y capacidad funcional.
2. **Personalización del Programa:** El programa de ejercicio debe ser individualizado, teniendo en cuenta las necesidades específicas, preferencias y limitaciones del paciente. Esto incluye ajustar la intensidad, duración, frecuencia y tipo de ejercicio.
3. **Supervisión y Seguridad:** La supervisión adecuada es crucial para garantizar la seguridad del paciente, especialmente para aquellos con condiciones médicas complejas. Se debe considerar el entorno en el que se realiza el ejercicio para minimizar riesgos.
4. **Progresión Gradual:** La intensidad y la carga del ejercicio deben incrementarse de manera gradual para evitar lesiones y asegurar una adaptación adecuada del cuerpo.
5. **Monitoreo Continuo** Es importante realizar un seguimiento continuo del progreso del paciente y ajustar el programa según sea necesario para maximizar los beneficios y minimizar los riesgos .

La prescripción del ejercicio terapéutico en adultos mayores debe ser cuidadosa y bien planificada, considerando todas las variables mencionadas para garantizar la seguridad y la efectividad del programa. La personalización y la supervisión son elementos clave para lograr los mejores resultados en esta población.

Prehabilitación oncológica

Importancia de la Prehabilitación Oncológica en Adultos Mayores: Perspectiva del Fisioterapeuta

La prehabilitación oncológica se refiere a la intervención multidisciplinaria que se lleva a cabo antes del tratamiento oncológico, con el objetivo de optimizar el estado físico y psicológico del paciente. En personas adultas mayores, este enfoque es particularmente crucial debido a la alta prevalencia de comorbilidades y la disminución natural de la capacidad funcional asociada con el envejecimiento.

Beneficios de la Prehabilitación Oncológica

1. **Mejora de la Condición Física General:** La prehabilitación puede mejorar la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad, preparándolos mejor para enfrentar el tratamiento oncológico y los desafíos físicos que este puede conllevar .
2. **Reducción de Complicaciones Postoperatorias:** Un mejor estado físico antes de la cirugía oncológica se ha asociado con una menor incidencia de complicaciones postoperatorias, como infecciones y problemas respiratorios .
3. **Optimización de la Recuperación Postoperatoria:** Pacientes que pasan por programas de prehabilitación tienden a tener una recuperación más rápida y eficiente después de la cirugía, con menores tiempos de hospitalización y una mejor calidad de vida durante el proceso de recuperación .
4. **Mejora del Bienestar Psicológico:** La actividad física y las intervenciones de apoyo psicológico durante la prehabilitación pueden reducir la ansiedad y la depresión, mejorando el estado de ánimo y la actitud del paciente hacia el tratamiento .

Consideraciones Específicas para Adultos Mayores

1. **Evaluación Individualizada:** Es esencial realizar una evaluación exhaustiva del estado de salud del paciente, considerando comorbilidades, nivel de condición física actual y capacidad funcional.
2. **Personalización del Programa:** Cada intervención debe ser adaptada a las necesidades y capacidades individuales del paciente, garantizando que el programa sea seguro y efectivo.

3. Monitoreo y Ajustes Continuos: El fisioterapeuta debe monitorear de cerca el progreso del paciente y ajustar el programa según sea necesario para maximizar los beneficios y minimizar los riesgos.

La prehabilitación oncológica en adultos mayores es una estrategia crucial para mejorar los resultados del tratamiento oncológico. Desde la perspectiva de un fisioterapeuta, esta intervención puede optimizar la capacidad funcional, reducir complicaciones postoperatorias y mejorar la calidad de vida general del paciente. Una evaluación cuidadosa, un enfoque personalizado y un monitoreo continuo son esenciales para el éxito de estos programas.

Referencias:

1. American College of Sports Medicine. "Exercise and Physical Activity for Older Adults." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2009.
2. Nelson, M. E., et al. "Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association." *Circulation*, 2007.
3. Chodzko-Zajko, W. J., et al. "Exercise and Physical Activity for Older Adults." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2009.
4. Cyrus, E. "Prescribing Exercise for Older Adults." *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 2020.
5. Taylor, D. "Physical Activity is Medicine for Older Adults." *Postgraduate Medical Journal*, 2014.
6. Carli, F., & Zavorsky, G. S. (2005). "Optimizing functional exercise capacity in the elderly surgical population." *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 8(1), 23-32.
7. Silver, J. K. (2015). "Cancer Prehabilitation and Its Role in Improving Health Outcomes and Reducing Health Care Costs." *Seminars in Oncology Nursing*, 31(1), 13-30.
8. Singh, F., Newton, R. U., Galvão, D. A., Spry, N., & Baker, M. K. (2013). "A systematic review of pre-surgical exercise intervention studies with cancer patients." *Surgical Oncology*, 22(2), 92-104.
9. Santa Mina, D., et al. (2015). "Prehabilitation for surgical oncology patients: A systematic review and meta-analysis." *Supportive Care in Cancer*, 23(8), 2285-2294.