

Beneficios de Aquazumba como Terapia Rehabilitadora para la Artritis en Adultos

Mayores

Elaborado por:

David Fernando Ortiz

Carlos David Paz

Diplomado en Ciencias Aplicadas y Planificación del Entrenamiento Deportivo

Tutor:

Sol Patricia Beltrán

Universidad Santiago de Cali

Facultad de Educación

Programa de Educación Física

Santiago de Cali

2023

Contenido

	Pág.
Resumen	3
Introducción.....	5
Reflexión	8
Implicaciones de la artritis en la calidad de vida en el adulto mayor	8
Beneficios del aquazumba en el adulto mayor que padece artritis.....	10
Conclusiones.....	16
Referencias Bibliográficas.....	18

Resumen

Frente a la escasa literatura científica publicada en relación a los beneficios de aquazumba como terapia rehabilitadora para la artritis en adultos mayores, por lo tanto, el **objetivo** de esta investigación es analizar los beneficios de la realización de clases de aquazumba en la rehabilitación de la artritis en adultos mayores. **Reflexión** Aquazumba es un tratamiento para contrarrestar los síntomas de la artritis, facilitando las actividades diarias, ejercicios de flexibilidad, rango de movimiento, y acondicionamiento aeróbico ayudan a combatir la artritis. El agua reduce la presión de las articulaciones y previene lesiones a nivel articular permitiendo a las personas que padecen esta enfermedad realizar ejercicios cómodamente, reduciendo los síntomas y mejorando la salud en general. **Conclusión** Es imposible asegurar que el dolor, hinchazón entre otros síntomas se van a ir por completo, pero si es posible contrarrestarlos con un correcto tratamiento logrando una mejor calidad de vida y funcionalidad.

Palabras claves: Artritis, Aqua zumba, Calidad de vida, Flexibilidad, Articulaciones, Presión articular, Enfermedades, Equilibrio, Físico, Fuerza, Ejercicio, Aeróbico, Resistencia.

Abstract

Faced with the scarce scientific literature published in relation to the benefits of aquazumba as a rehabilitative therapy for arthritis in older adults, therefore, the objective of this research is to analyze the benefits of conducting aquazumba classes in the rehabilitation of arthritis. in older adults. Aquazumba Reflection is a treatment to counteract the symptoms of arthritis, facilitating daily activities, flexibility exercises, range of motion, and aerobic conditioning help combat arthritis. Water reduces joint pressure and prevents joint injuries, allowing people with this disease to exercise comfortably, reducing symptoms and improving overall health. Conclusion It is impossible to ensure that the pain, swelling, among other symptoms will go away completely, but it is possible to counteract them with correct treatment, achieving a better quality of life and functionality.

Keywords: Arthritis, Aqua zumba, Quality of life, Flexibility, Joints, Articular pressure, Diseases, Balance, Physical, Strength, Exercise, Aerobic, Enduranc

Introducción

La artritis es una enfermedad que afecta a 1 de cada 5 personas de todas las edades, desde niños, personas jóvenes y hasta adultas, pero sobre todo a personas mayores.

“La artritis es el resultado de factores mecánicos y biológicos que desestabilizan el acoplamiento normal entre degradación y síntesis de matriz extracelular del cartílago articular y hueso. Esta enfermedad crónica avanza con lentitud y afecta generalmente a personas sobre los 50 años de edad.” (Duarte, 2019)

La artritis en cualquier etapa de la vida y principalmente en el adulto mayor, termina siendo incapacitante y afectando las condiciones de vida de la persona que la padece. “Aunque esta enfermedad no tiene cura, sí hay maneras de hacerla más leve y llevadera, al no tratarla correctamente en adultos mayores puede conllevar a consecuencias tales como: Deformaciones en articulaciones, destrucción parcial de las articulaciones afectadas, huesos, ligamentos y/o tendones dañados o fracturados, incapacidad de movimiento, evolución de otras enfermedades y patologías, y dificultad para realizar las tareas habituales. (Cuideo, 2023)

Varios estudios demuestran que la artritis es una enfermedad autoinmune. El sistema inmune normalmente nos defiende de agentes externos como células tumorales, bacterias, virus, etc. En este caso, el sistema inmunitario es quien ataca a las articulaciones produciendo daños e inflamación en las mismas.

En este sentido, la literatura científica refiere diferente tratamiento a realizar con la intención de mitigar las consecuencias. Algunos tratamientos incluyen farmacología e inclusive la prescripción de ejercicio físico, de esta manera, la incorporación de sesiones que

disminuyan el impacto articular. Así, la realización de clases de aquazumba, podrían ser convenientes a fin reducir la percepción del dolor articular y mejorar la calidad de vida de los practicantes.

“La actividad física puede reducir los síntomas de la artritis y facilitar las actividades diarias, Teniendo en cuenta que ejercicios que trabajan la resistencia, flexibilidad, rango de movimiento, y acondicionamiento aeróbico son ejercicios que ayudan a combatir la artritis, el aquazumba es un tipo de ejercicio acuático que cubre todas estas áreas, es una práctica deportiva acuática de bajo impacto, así, que le quita la presión de las articulaciones y previene lesiones articulares, musculares, óseas, tendinosas y/o ligamentosas, también, puede adaptarlo al nivel de condición física y capacidad. El aquazumba permite a las personas que padecen artritis (niños, jóvenes, adultos y ancianos) a realizar ejercicio más cómodamente, reduciendo los síntomas y mejorando la salud en general.” (Lovering & Carteron, 2021)

Considerando lo antes mencionado, y frente a la escasa literatura científica publicada en relación a la realización de ejercicios de bajo impacto articular para personas que padecen de artritis, se plantea el objetivo de la presente investigación: analizar los beneficios de la realización de clases de aquazumba en la rehabilitación de la artritis en adultos mayores.

Reflexión

Implicaciones de la artritis en la calidad de vida en el adulto mayor

La artritis induce en los pacientes varios procesos interactuantes como la inflamación, el dolor, la pérdida del movimiento articular y la deformidad; produciendo discapacidad, y con ello la disminución de un gran número de funciones de la vida diaria, alterando de manera importante la independencia económica, el estado emocional y la interacción social de las personas que la padecen, todo ello implica un cambio importante en su vida diaria. (Espinosa Balderas, Hernández Sosa, & Cerdán Galán, 2017, pág. 70)

De acuerdo con el anterior artículo la artritis es una enfermedad la cual presenta síntomas de dolor, generando limitaciones a la persona que la padece para realizar actividades cotidianas, incluso con la enfermedad avanzada y sin un tratamiento adecuado es muy poco probable que pueda lograr ser un individuo independiente, causando frustración, intolerancia a la enfermedad y depresión al no poder valerse por sus propios medios y el dolor articular generado por la misma enfermedad.

En otros estudios realizados, se evaluó el papel del apoyo social en la experiencia del dolor crónico, obteniendo en la variable de apoyo social que la red familiar se presenta como predictiva de la ansiedad y depresión en las enfermedades crónicas estudiadas. Por ende, sí existe una mayor satisfacción en el nivel del apoyo con el que cuentan, tienen una mejor adaptación a la enfermedad. (Tobón, Vinaccia, Cadena, & Anaya, 2004)

En cuanto al estado del paciente, aquellos que cuentan con un estado emocional dependiente de su familia y seres querido presentaron una mejor calidad de vida y menor discapacidad funcional, pues se considera una importante red de apoyo, encontrando mayor cuidado y afecto hacia el paciente. Existen algunos estudios en los cuales se comenta lo anterior, demostrando el alto impacto en la estabilidad de esta enfermedad, pues parece estar estrechamente vinculado a la situación social, cultural y económica.

La tensión nerviosa puede ser una de las escalas más afectadas, ya que los cambios en el estado de humor y la depresión son alteraciones frecuentes en los pacientes con padecimientos crónicos. Uno de los principales estudios que lo demuestra se realizó en Colombia, en este se demostró que los síntomas depresivos correlacionaban positivamente con la ansiedad y negativamente con la calidad de la vida. (Barrera Lozano, 2020)

Los pacientes de artritis, principalmente el adulto mayor termina llevando una enfermedad bastante desgastante de manera, física, mental, y emocional, ya que por su avanzada edad y su desgaste físico por el paso del tiempo termina siendo una enfermedad muy dolorosa generando cambios de estado de humor, y alterando su estado emocional impidiendo tener una vida llevadera y a gusto. Esto implica estrés generando reacciones en el cuerpo que no son beneficiosas para el paciente.

La artritis, la ansiedad y la depresión cada una de ellas por sí sola tienen efectos negativos en la salud y en la calidad de vida en general. Los sentimientos de tristeza o de preocupación pueden interferir con la habilidad y la motivación de una persona para cuidarse adecuadamente y enfrentarse a la vida cotidiana, y mucho menos para manejar su artritis u otra afección. Por esto es importante que las personas con artritis

atiendan tanto sus síntomas de salud mental como sus síntomas de artritis. (Centers for Disease Control and Prevention, 2021)

Es necesario que un paciente usuario de la enfermedad artritis sea consciente de su estado de salud y de las características del tipo de enfermedad que padece, tales son los respectivos tratamientos para contrarrestarla y tener el apoyo y cuidados de su familia y seres queridos, ya que al sentirse solo y sin apoyo esta enfermedad puede afectar enormemente su salud mental y cambiar de forma radical sus estados de ánimo, generando estrés, depresión y saciedad, alterando su sistema nervioso e índice de sueño y descanso. A causa de no poder valerse por sus propios medios puede traer otras afecciones crónicas concurrentes como la discapacidad, desempleo u otras causas lo cual afecta factores como económicos, sociales, emocionales y psicológicos.

Beneficios del aquazumba en el adulto mayor que padece artritis

Según el instituto de investigaciones Mayo Clinic condición física, en general, las personas utilizan la aquazumba para mejorar la circulación, estimular la relajación, tratar las afecciones relacionadas con el sistema musculoesquelético y aliviar la ansiedad, el dolor y la depresión. (Semana, 2022)

En cuanto al tratamiento de rehabilitación de la artritis por medio de la actividad física (aquazumba) busca generar y aliviar por medio de esta las molestias articulares y dolores causados por la enfermedad, generando alivio y sensaciones satisfactorias en su cuerpo

debido a la presión que ejerce el agua sobre las articulaciones, beneficiando así mismo otros factores como la circulación, fortalecimiento muscular, resistencia aeróbica, flexibilidad entre otras. Siendo este un factor en el cual el paciente puede dispersar su mente y obtener mayores beneficios en cuanto a su estado emocional y mental, mejorando su relación consigo mismo y social.

En el caso puntual de la artritis reumatoide, un estudio realizado en 2017, que incluyó a 40 personas con artritis reumatoide encontró que un enfoque de tratamiento combinado de medicamentos y actividad física acuática, reducía el daño de las especies reactivas de oxígeno. Lo hizo al mejorar el estado oxidante-antioxidante en las personas afectadas. Los autores del estudio recomendaron incluir ejercicios de baile acuático de intensidad moderada en el tratamiento de la artritis reumatoide. (Semana, 2022)

La artritis es una enfermedad que depende de su caracterización genera la degradación de distintos órganos del cuerpo, permitiendo limitaciones para realizar actividades diarias, también, con el avance de la enfermedad va deteriorando destrezas físicas, motrices y coordinativas, afectando a lo largo del tiempo sistemas energéticos y su capacidad aeróbica y anaeróbica debido a las molestias articulares, hinchazones y rigidez del cuerpo. En base a esto se utiliza el aquazumba como agente rehabilitador de la artritis, ya que la presión que genera el agua sobre las articulaciones es mucho menor al impacto que generan los ejercicios físicos terrestres. Permitiendo realizar actividades de fortalecimiento muscular, mejorando su capacidad aeróbica y beneficiando en gran manera su sistema respiratorio,

consumo de nutrientes, y en general todo su cuerpo humano, permitiendo contrarrestar distintas enfermedades y patologías causadas por la falta de actividad física.

Aquazumba permite a las personas con artritis reumatoide hacer ejercicio más cómodamente y exponerse menos a lesiones en las articulaciones. Según los expertos, el agua crea resistencia a medida que la persona avanza dentro de ella, o al mover los brazos y las piernas contra el agua. Esta resistencia desarrolla fuerza. También mejora tu condición física aeróbica, que es importante para la salud del corazón. Cuando una persona tiene artritis reumatoide, su riesgo de enfermedad cardíaca aumenta. (Semana, 2022)

Las enfermedades se hacen más comunes y comienzan a sobresalir en las personas que padecen artritis debido a las limitaciones de movimiento que genera esta enfermedad, las enfermedades cardiovasculares, obesidad, presión arterial, colesterol alto, diabetes tipo 2 entre otras son enfermedades a las que se puede enfrentar un paciente con artritis si no es tratado debidamente. Entendiendo que la artritis es una enfermedad a la cual no se le ha encontrado una cura, existen tratamientos farmacológicos y terapéuticos para contrarrestarla. La aquazumba es un tipo de terapia acuática en la que puede desarrollar actividades físicas de alta, media y baja intensidad dependiendo el estado del paciente, previniendo enfermedades externas a la artritis y desarrollando un mejor estado emocional, mental, social y psicológico para enfrentar y sobrellevar dicha enfermedad.

Aquazumba es un programa de ejercicios inspirado en movimientos de baile latino. Alterna ritmos rápidos y lentos con entrenamiento de resistencia para desarrollar tanto la

fuerza como la capacidad aeróbica. Para las personas que viven con artritis, Aquazumba puede ofrecer ventajas sobre otros programas de ejercicio en el sentido de que su objetivo es aumentar el rango de movimiento de una articulación al tiempo que mejora la sensación general de vigor y bienestar de una persona. (Eutice, 2020)

El adulto mayor es la población más vulnerable y propensa a padecer artritis, ya que es una enfermedad que se genera por desgaste y deterioro general de las articulaciones. A la cual le podemos agregar otros factores que implican riesgos en su vida como es la de pérdida de los reflejos, coordinación, velocidad, equilibrio, fuerza, agilidad y flexibilidad que son capacidades y habilidades físicas que se van perdiendo por el paso de los años. Debido a esto y a la pérdida de masa muscular frecuentan caídas que pueden generar lesiones óseas, musculares, tendinosas o en los ligamentos. De acuerdo con el autor, aquazumba permite realizar actividades acuáticas reduciendo el riesgo de caídas y lesiones en el adulto mayor, dándole mayor rango de movilidad, fortaleciendo su sistema muscular y cardiovascular debido a la resistencia que produce el agua, permitiendo a la persona mejorar su estado actual de vida siendo menos propenso a lesiones, caídas y disminuyendo el dolor articular, hinchazón, y rigidez corporal.

Intervenciones bien diseñadas y controladas con ejercicio acuático, contemplando ejercicios de fortalecimiento muscular y ejercicios aeróbicos, puede ser eficaz en el aumento de la fuerza muscular de las extremidades inferiores y en la mejora de la funcionalidad de los pacientes. En sujetos con artritis reumatoide, es importante que los programas acuáticos prioricen la mejora de la funcionalidad y calidad de vida respecto a la ganancia de la fuerza muscular. (González Berruga1, Jiménez Andreu, & Morell Gregori, 2021)

Aquazumba al ser una modalidad de ejercicio acuático aeróbico que lleva la frecuencia cardiaca a un 40-50%FCM, por la densidad del agua, produce una presión articular leve permitiendo a pacientes con artritis realizar movimientos de deslizamiento, extensión, flexión, abducción, aducción, rotación medial, rotación lateral, circunducción, protrusión, retrusión, diducción, pronación, supinación, inversión, eversión, entre otros. Minimizando el dolor, reduciendo la hinchazón y la rigidez, permitiendo el flujo de líquido sinovial en las articulaciones afectadas o implicadas. Estas actividades acuáticas permiten una elevación de la frecuencia cardiaca permitiendo que el cuerpo se active junto con sus sistemas, produciendo asidos, consumo de nutrientes y minerales, permitiendo que el cuerpo regule sus consumos proteicos, grasas y azucares para obtener una buena recuperación, proporcionando la mejora de la funcionalidad y calidad de vida. Respecto a la ganancia de fuerza muscular, y rango de movimiento poder retomar algunas actividades rutinarias logrando mantener un estado emocional, social, psicológico estable.

Es un programa de entrenamiento muy divertido, dinámico y efectivo, y al mismo tiempo una auténtica fiesta en la piscina Gracias a la combinación de pasos y movimientos ejecutados al ritmo de los mejores éxitos de la música latina e internacional, Aqua Zumba se propone como un método de entrenamiento increíblemente efectivo para la pérdida de peso, al que se suman además los numerosos beneficios producidos por la práctica de la actividad en agua. La experta indica que también mejora el sistema cardiovascular, tonifica el cuerpo, ayuda a quemar calorías rápidamente y proporciona una sensación de relajación y un estado de ánimo positivo. Es un programa perfecto también para personas que están en fase de

recuperación de lesiones musculares o que por problemas articulares no pueden realizar actividades que prevén impactos con el suelo. (González, 2021)

Aqua zumba es un programa de entrenamiento físico con beneficios muy significativos para pacientes de la tercera edad que padezcan artritis, ya que por ser una buena alternativa para ejercitar todo el cuerpo y quema de calorías, evitando sobre peso que es una de las mayores problemáticas que presentan estos pacientes debido al dolor insoportable que los acompaña en cada movimiento. Resaltando que la actividad física puede reducir los síntomas de la artritis y facilitar las actividades diarias, teniendo en cuenta que ejercicios que trabajan la resistencia, flexibilidad, rango de movimiento, y acondicionamiento aeróbico son ejercicios que ayudan a combatir la artritis siendo el aquazumba un programa de entrenamiento que incluye todos estos factores de beneficio físico, sumándole que es una actividad relajante, terapéutica, que emocionalmente actúa de manera positiva en el paciente, permitiéndole realizar los ejercicios ya que la presión del agua en las articulaciones es mucho menor provocado un sentimiento de satisfacción por la disminución de dolor en su cuerpo.

Conclusiones

La artritis es una enfermedad caracterizada por afectar y degradar las estructuras articulares, particularmente el cartílago, quien es el encargado de proteger la articulación y permite que esta se mueva suavemente, sin la cantidad usual de cartílago en una articulación, los huesos que están situados debajo del cartílago generan fricción provocando dolor, inflamación y rigidez, de manera crónica limitando los movimientos de las personas que la padecen, reduciendo su funcionalidad, pérdida de sueño y siendo muy poco probable valerse por sus propios medios, afectando factores como la economía, lo social, psicológico, y emocional, causando depresión, estrés, e incluso ansiedad. Existen más de 100 tipos de artritis en las cuales todas traen consigo inflamación o degeneración de una o más articulaciones generando como consecuencia la evolución de otras enfermedades y patologías como: Enfermedades cardiovasculares, obesidad, presión arterial, colesterol alto, diabetes tipo 2 entre otras. Son enfermedades a las que se puede enfrentar un paciente con artritis si no es tratado debidamente. Aquazumba como agente rehabilitador en personas que padecen artritis, principalmente en el adulto mayor, trae beneficios para mejorar la calidad de vida reduciendo de manera aguda la presión intra articular, permitiendo al paciente mejorar su capacidad física, rangos de movimientos, fuerza muscular, y flexibilidad. De forma crónica Minimizando el dolor, reduciendo la hinchazón y la rigidez, permitiendo el flujo de líquido sinovial en las articulaciones afectadas. La Aquazumba al ser una práctica física acuática que requiere de un esfuerzo físico mayor del 40% de la frecuencia cardíaca máxima permite que el cuerpo se active junto con sus sistemas, produciendo ácidos, consumo de nutrientes y minerales, obteniendo como consecuencia que el cuerpo regule sus consumos

proteicos, grasas y azúcares para obtener una buena recuperación, proporcionando la mejora de la funcionalidad y calidad de vida haciendo que esta enfermedad sea más leve y llevadera. La presión articular que se genera dentro del agua es mucho menor a la presión articular que se genera en ejercicios terrestres, por este motivo la ejecución de aquazumba logra ser más efectiva en cuanto a la rehabilitación y disminución de los síntomas de artritis en ancianos sumando que los factores de riesgo provocados a lesiones son menores y permite realizar un rango de movimiento y flexibilidad más amplio y cómodamente. Considerando lo antes mencionado, y frente a la escasa literatura científica publicada en relación a los beneficios de aquazumba como terapia rehabilitadora para la artritis en adultos mayores, logramos concluir que es imposible asegurar que el dolor, hinchazón entre otros síntomas se van a ir por completo pero si es posible lograr contrarrestarlos con un correcto tratamiento farmacológico y una buena prescripción del ejercicio usando como terapia rehabilitadora aquazumba, y proporcionar una mejora en la funcionalidad del individuo y calidad de vida haciendo de esta enfermedad leve y llevadera.

Referencias Bibliográficas

- Barrera Lozano, R. (2020). Plan de cuidados individualizado a un paciente con artritis reumatoide. *Atalaya Médica Turolense*, 1(19), 81-116. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7907053>
- Centers for Disease Control and Prevention. (24 de Septiembre de 2021). *La artritis y su relación con la salud mental*. Obtenido de CDC: <https://www.cdc.gov/arthritis/spanish/especiales/artritis-salud-mental.html#:~:text=Si%20se%20deja%20sin%20tratar,calidad%20de%20vida%20en%20general>.
- Cuideo. (2023). *Artritis: Enfermedad frecuente en personas mayores*. Obtenido de Cuideo0: <https://cuideo.com/blog/artritis-enfermedad-frecuente-ancianos/#:~:text=Las%20consecuencias%20de%20no%20tratarla,o%20tendones%20da%C3%B1ados%20o%20fracturados>.
- Duarte, A. (Marzo de 2019). *Artritis Reumatoide*. Obtenido de American College of Rheumatology: <https://rheumatology.org/patients/artritis-reumatoide>
- Espinosa Balderas, D., Hernández Sosa, M. d., & Cerdán Galán, M. (2017). Calidad de vida y capacidad funcional en pacientes con artritis reumatoide. *Aten fam*, 24(2), 70. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/atefam/af-2017/af172e.pdf>
- Eutice, C. (2020). *Beneficios de la Zumba en la Artritis*. Obtenido de Approbly: <https://es.approbly.com/beneficios-de-la-zumba-en-la-artritis/>
- González Berruga1, A. J., Jiménez Andreu, S., & Morell Gregori, A. (2021). Eficacia de los ejercicios acuáticos en personas con artritis reumatoide y osteoartritis: una revisión

sistemática. *Rev. de Investigación en Actividades Acuáticas*, 5(9), 31-37. Obtenido de <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/26515/1/5.%20EFICACIA%20DE%20LOS%20EJERCICIOS%20ACU%c3%81TICOS%20EN%20PERSONAS%20CON%20ARTRITIS%20REUMATOIDE%20Y%20OSTEOARTRITIS.%20UNA%20REVISI%c3%93N%20SISTEM%c3%81TICA.pdf>

González, M. (01 de Septiembre de 2021). *Aqua Zumba: el entrenamiento viral del verano que puedes hacer todo el año*. Obtenido de ABC Bienestar: https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-aqua-zumba-entrenamiento-viral-verano-puedes-hacer-todo-202209010115_noticia.html

Lovering, N., & Carteron, N. (25 de febrero de 2021). *¿Funciona la hidroterapia para la artritis reumatoide?* Obtenido de Healthline: <https://www.healthline.com/health/es/hidroterapia-para-la-artritis-reumatoide#conclusion>

Semana. (20 de Marzo de 2022). *Artritis reumatoide: los beneficios de la hidroterapia para tratarla*. Obtenido de Rev. Semana: <https://www.semana.com/amp/vida-moderna/articulo/artritis-reumatoide-los-beneficios-de-la-hidroterapia-para-tratarla/202231/>

Tobón, S., Vinaccia, S., Cadena, J., & Anaya, J. M. (2004). Calidad de vida en personas con artritis reumatoide a partir del cuestionario de calidad de vida en la artritis (QOL-RA). *Psicología y salud*, 14(1), 25-30. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/291/29114104.pdf>