

Programa de actividades físicas para el tratamiento de trastornos circulatorios y metabólicos en la mujer después del parto

Physical activity program for the treatment of circulatory and metabolic disorders in women after childbirth

Mariesly Guerra Hernández¹ (marieslyguerrah@gmail.com) (<https://orcid.org/0000-0002-2644-158X>)

Osmanis Olivera Fajardo² (oolivera23@nauta.cu) (<https://orcid.org/0000-0001-6388-215X>)

Resumen

El embarazo se caracteriza por diversas modificaciones adaptativas en el organismo femenino, tanto en lo estructural, como en lo funcional. Si confluyen en este proceso los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo acumulado condicionados por factores genéticos, la mujer es vulnerable a padecer determinadas alteraciones o enfermedades persistentes después del parto (obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial), es este acontecimiento un punto inicial de declive progresivo en su salud. Debido a estos aspectos y a la escasa oferta desde el punto de vista metodológico que propicien su tratamiento desde el ámbito de la Cultura Física, surge la necesidad de elaborar una herramienta para la atención temprana de este grupo. La misma consiste en un programa de actividades físicas que se sustenta en la educación para la salud y la actividad física terapéutica que permite mejorar su calidad de vida en general. Para este artículo se utilizaron métodos teóricos y de nivel empírico que permitieron darle cumplimiento al objetivo planteado. La propuesta se estructura a partir del paradigma interpretativo, de acuerdo con estos presupuestos sus elementos metodológicos permiten una atención con enfoque multidisciplinario. Para evaluar la factibilidad del programa se tuvo en cuenta el criterio de especialistas, expertos y usuarios a través del método de la triangulación, con el cual se obtuvieron valoraciones positivas que justifican su aplicación.

Palabras claves: programa, actividades físicas, trastornos pos-parto.

Abstract

Pregnancy is characterized by several adaptive modifications in the female organism, both structural and functional. If bad eating habits and accumulated sedentary lifestyle, conditioned by genetic factors, converge in this process, women are vulnerable to suffer certain alterations or persistent diseases after childbirth (obesity, diabetes mellitus, arterial hypertension), and this event is an initial point of progressive decline in their

¹ Máster. Licenciada en Cultura Física. Profesora Asistente. Universidad de Las Tunas. Cuba.

² Máster. Doctor en Ciencias Médicas. Profesor Asistente. Especialista de 1er Grado en Medicina del Deporte. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Las Tunas. Cuba.

health. Due to these aspects and to the scarce offer from the methodological point of view that propitiate their treatment from the field of Physical Culture, the need arises to elaborate a tool for the early attention of this group. It consists of a program of physical activities based on health education and therapeutic physical activity that allows improving their quality of life in general. Theoretical and empirical methods were used for this article, which allowed to achieve the proposed objective. The proposal is structured from the interpretative paradigm, according to these assumptions, its methodological elements allow a multidisciplinary approach. To evaluate the feasibility of the program, the criteria of specialists, experts and users were taken into account through the triangulation method, with which positive evaluations were obtained to justify its application.

Key words: program, physical activities, postpartum disorders.

Caracterización del estado actual de los trastornos circulatorios y metabólicos después del parto

El embarazo no es una enfermedad, es un proceso de adaptación que compromete la función de órganos y sistemas como respuesta a la gestación. Por consiguiente, se convierte para muchas mujeres en un reto fisiológico fundamental y determinante de su salud, se considera una verdadera prueba de esfuerzo. Durante esta etapa suelen aparecer determinadas alteraciones, trastornos o enfermedades, algunas exclusivas de la gestación humana. Es por ello que la Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud (CIF), contempla el embarazo como una condición de salud.

Debido fundamentalmente a la falta de información en este tema se evidencia el abandono y/o rechazo a la realización de actividades físicas durante el embarazo y después de este, actitud que persiste pese a las numerosas investigaciones científicas que corroboran los beneficios del ejercicio físico. En los primeros meses es lógico que toda la atención suela centrarse en el recién nacido, al mismo tiempo la madre debe prestar importancia a aquellos síntomas y signos que se manifiestan en su organismo para un diagnóstico temprano por parte de los especialistas, estos son los que prescriben la realización del ejercicio físico y su momento más adecuado dentro del proceso.

Es tendencia en nuestro país que las mujeres muestren interés por la práctica de actividades físicas muchos años después de concebir, recurren a los gimnasios con la urgente necesidad de recuperar su figura o tratar algunas enfermedades asociadas al embarazo, con frecuencia la demora en ver resultados provoca el abandono de esta actividad. Esto se debe, entre otras causas, a la instauración y desarrollo de los mismos.

Después de un largo período, su tratamiento resulta más complejo y requiere de años de sistematicidad. Entre los servicios que dispone el Instituto Nacional de Deportes

Educación Física y Recreación (INDER) en nuestro país se encuentran los programas de Gimnasia Básica para la mujer (sana) y la Gimnasia para embarazadas. Dentro de este último solo existen algunas orientaciones metodológicas relacionadas con la actividad física después del parto. A nuestro juicio, los programas antes mencionados podrían establecer una estrecha conexión, al dar seguimiento a sus practicantes después del alumbramiento ya sea de forma profiláctica o terapéutica.

A través de la entrevista realizada al médico y la enfermera del consultorio en el área de salud perteneciente al Policlínico Manuel Piti Fajardo, Reparto Primero, municipio Tunas se pudo constatar que existen 81 casos de mujeres que se encuentran entre el primer y sexto mes de pos-parto tardío. Sus rangos de edades oscilaron entre 21 y 34 años, 59 de ellas tuvieron parto vaginal y 22 fueron cesárea. Es importante destacar que ninguna recibió preparación psicoprofiláctica durante el embarazo en su área de salud. Los trastornos asociados al embarazo se comportaron de la siguiente forma:

33 mujeres con obesidad pos-parto, 8 obesas con hipertensión, 5 obesas con varices, 2 obesas con hipertensión y varices. Fueron diagnosticadas con obesidad ligera 27 y 6 de moderada. Atendiendo al promedio de grasa 12 poseían una obesidad central o androide y 21 obesidad periférica o genoide. Presentaron hipertensión documentada 12 madres, de ellas 3 con trombotopatías. Todas fueron clasificadas de ligeras o estadio I, y 5 resultaron prehipertensas. En el caso de presencia de varices se diagnosticaron 10 mujeres. Se encontraron otras patologías asociadas al embarazo como la diabetes mellitus de tipo II y el hipotiroidismo. Resulta alarmante la presencia de madres con más de 5 años de alumbramiento con cardiopatías isquémicas sin infarto, trombosis intravenosas y diabetes mellitus de tipo II. Por otra parte, las madres múltiples, cesáreas y añosas tuvieron mayor incidencia asociada a la obesidad y a la hipertensión arterial.

Al analizar estos antecedentes surge la necesidad de investigar la siguiente problemática: insuficiencias que se manifiestan en el tratamiento de los trastornos de la mujer después del parto desde la Actividad Física comunitaria en la provincia Las Tunas. Por tanto, se plantea como objetivo la elaboración de un programa sustentado en la educación para la salud y la actividad física terapéutica.

Programa de actividades físicas para el tratamiento de trastornos circulatorios y metabólicos en la mujer después del parto

- Componentes de la propuesta.
- Evaluación de su factibilidad.

Objetivo general del programa: Disminuir los trastornos metabólicos y circulatorios que induce el embarazo.

Objetivos específicos:

- Educar a la mujer en el conocimiento de su enfermedad y en la importancia de nuevos estilos de vida saludables.
- Prevenir las afecciones de los distintos órganos y sistemas comprometidos.

Consideraciones generales

El programa de Actividades Físicas está elaborado para el tratamiento de la obesidad, la hipertensión arterial y las varices después del parto. Las practicantes deben ser diagnosticadas y autorizadas previamente por el facultativo (médico especialista). Su incorporación debe comenzar a partir de los 6 meses después del parto preferiblemente. Se desarrollará en los horarios más cómodos para las madres, se propone el horario de la mañana después de las primeras tomas de leche. Se puede desarrollar en instalaciones deportivas, gimnasios al aire libre, combinados deportivos, salas de rehabilitación, parques o áreas aledañas a la comunidad que ofrezcan las comodidades necesarias. Las clases serán impartidas por un Licenciado en Cultura Física con el apoyo del médico y la enfermera del consultorio.

Etapas del Programa

Etapa I: Adaptación

Objetivo: Adaptar el organismo ante la actividad física de baja intensidad de forma progresiva, para resistir los constantes estímulos y lograr las modificaciones funcionales de los diferentes órganos y sistemas.

Se caracteriza por ser una etapa pedagógica y de familiarización encaminada a la enseñanza y el aprendizaje de las diferentes actividades y ejercicios para su mejor ejecución en las siguientes etapas. Otro elemento importante es el proceso de diagnóstico, este permitirá conocer las individualidades de cada practicante.

Datos generales de la etapa

- Duración: un mes.
- Frecuencia: 3 veces por semana.
- Intensidad: baja 40% de la frecuencia cardíaca máxima.
- Duración de la clase: 30 minutos.

| Contenido | Etapa I Adaptación | | |
|---|-----------------------|---------------------|---------------------|
| | Obesidad | HTA | Varices |
| Calentamiento (estiramientos y movilidad articular) | 3/ semana 10 min | 3/ semana 10 min | 3/ semana 10 min |

| | | | |
|---|---------------------------------------|--|--|
| Ejercicios aerobios (caminatas y pasos de baile) | 3/ semana 20 min (baja intensidad) | 2/ semana 20 min (mediana intensidad) | 2/ semana 20 min (mediana intensidad) |
| Pasos fundamentales utilizados en la gimnasia rítmica | 1/ semana 15 min | 1/ semana 15 min | 2/ semana 20 min |
| Ejercicios para mejorar el retorno venoso | 1/ semana 10 min | 1/ semana 10 min | 3/ semana 20 min |
| Ejercicios de relajación muscular | 3/ semana 10 min | 3/ semana 10 min | 3/ semana 10 min |
| Charlas | 1/ semana | | |
| Talleres educativos | 1/ mes | | |

Métodos y procedimientos

Se relacionan a continuación los más usados en esta etapa, sus exigencias metodológicas coinciden con las establecidas en la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, pueden ser utilizados otros considerados por el profesor.

- Explicativo Demostrativo
- Repeticiones
- Estándar variable

Procedimientos organizativos individuales y por grupos (dúos, tríos)

Medios

- Colchones
- Espalderas
- sillas
- Bastones

Control y evaluación

Medición del peso y la talla: se realiza al comenzar la etapa, luego con una frecuencia semanal el peso. Las mediciones antropométricas de la circunferencia abdominal, caderas y pliegues cutáneos se realizarán durante las dos primeras semanas.

El profesor que dirige el programa debe llevar el control diario de los resultados de las mediciones de la frecuencia cardíaca y presión arterial, los tiempos, las repeticiones, así como los datos generales de cada practicante organizados en fichas o tarjetas. Las varices serán evaluadas por un facultativo al finalizar cada etapa.

Etapa II: Intervención

Objetivo: Disminuir los trastornos que presenta la mujer a través de la ejecución de ejercicios especializados.

Se caracteriza por combinar actividades físicas ligeras y moderadas para fortalecer la capacidad funcional de los diferentes órganos y sistemas.

Datos generales de la etapa

- Duración: 6 meses.
- Frecuencia: 3 a 4 veces por semana.
- Intensidad: moderada, 60% de la FCM
- Duración de la clase: 60 minutos.

| Contenido | Etapa II Intervención | | |
|---|--|--|--|
| | Obesidad | HTA | Varices |
| Calentamiento (estiramientos y movilidad articular) | 4/ semana 10 min | 4/ semana 10 min | 4/ semana 10 min |
| Ejercicios aerobios (caminatas, trotes, pasos de baile) | 3/ semana 20 min (moderada intensidad) | 3/ semana 20 min (moderada intensidad) | 2/ semana 20 min (moderada intensidad) |
| Ejercicios de fortalecimiento | 2/ semana 25 min | 2/ semana 15 min | 3/ semana 15 min |
| Juegos adaptados | 2/ semana | 2/ semana | 2/ semana |

| | 20 min | 20 min | 20 min |
|---|---------------------|---------------------|---------------------|
| Pasos fundamentales utilizados en la gimnasia rítmica | 2/ semana 15 min | 2/ semana 15 min | 3/ semana 15 min |
| Ejercicios para mejorar el retorno venoso | 3/semana 15min | 3/ semana 15min | 4/ semana 25min |
| Ejercicios de relajación muscular | 4/ semana 15 min | 4/ semana 15 min | 4/ semana 15 min |
| Charlas | 1/semana | | |
| Talleres educativos | 1/ mes | | |

Métodos y procedimientos

- Juego
- Repeticiones
- Ejercicio estrictamente reglamentado

Procedimientos organizativos: Frontal disperso en parejas, secciones, circuito.

Medios

- Colchones
- Mancuernas o pomos de arena
- Bastones
- Sillas
- Step
- Balones
- cuerdas y aros
- Espalderas

Control y evaluación

- Toma de la frecuencia cardíaca y la presión arterial antes de comenzar la clase.
- Toma de la frecuencia cardíaca al finalizar el calentamiento.

- Toma de la frecuencia cardíaca al finalizar la parte principal de la clase.
- Toma de la frecuencia cardíaca al finalizar la parte final de la clase.

Durante el desarrollo de las clases se debe mantener una estricta observancia y control sobre las practicantes hipertensas, al presentar sudoración profunda, dolor de cabeza, ruidos en los oídos y descoordinación se debe interrumpir la realización de los ejercicios inmediatamente. El peso corporal se debe medir una vez al mes. Las varices serán evaluadas por el facultativo con una frecuencia mensual. Las mediciones antropométricas se repetirán al finalizar la etapa de intervención.

Etapa III: Mantenimiento

Objetivo: Mantener las condiciones de salud alcanzadas en la etapa de intervención.

Se caracteriza por ser una etapa intensa de diagnóstico, para conocer cómo han influido las actividades programadas en los diferentes trastornos. Aunque solo durará dos meses se explicará la importancia de incluir estas actividades de forma sistemática como nuevo estilo de vida una vez concluido el programa.

Datos generales de la etapa

- Duración: 2 meses
- Frecuencia: 3 veces por semana
- Intensidad: moderada, 50% de la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM)
- Duración de la clase: 45 min

| Contenido | Etapa III Mantenimiento | | |
|---|---|--|--|
| | Obesidad | HTA | Varices |
| Calentamiento (estiramientos y movilidad articular) | 3/semana 10min | 3/semana 10min | 3/semana 10min |
| Ejercicios aerobios (caminatas, trotes, pasos de baile) | 3/semana 20min (moderada intensidad) | 3/semana 20min (moderada intensidad) | 2/ semana 20min (moderada intensidad) |
| Ejercicios de fortalecimiento | 3/semana 20min | 3/ semana 20min | 3/semana 20min |

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Ejercicios de relajación muscular | 3/semana 15min | 3/semana 15min | 3/semana 15min |
| Charlas | 1/semana | | |
| Talleres educativos | 1/ mes | | |

Métodos, procedimientos y medios: se utilizan los mismos de las etapas anteriores y a consideración del profesor.

Control y Evaluación

Se realizan los controles sistemáticos de la etapa anterior, se repiten las mediciones antropométricas en la última clase. Se aplicarán mediciones, test, encuestas, conversatorios, exámenes complementarios, etc.

El análisis y la evaluación integral al finalizar el programa debe llevarse a cabo por un grupo multidisciplinario compuesto por: el profesor de Cultura Física que dirigió el programa, médico de la familia y enfermera del consultorio que lo asistieron, así como los médicos especialistas en los trastornos tratados.

Evaluación de la factibilidad del programa

Para evaluar la propuesta se utilizó el método de triangulación, se basa en el criterio de especialistas, expertos y usuarios que nos permitieron obtener una valoración integral de su factibilidad, teniendo en cuenta los conocimientos médicos, pedagógicos y terapéuticos en los que se sustenta el programa. Por lo que se conformaron tres grupos, el primero integrado por profesionales de la salud especializados en el cuidado de la mujer después del parto y sus padecimientos, con más de quince años de experiencia. El segundo grupo lo integran expertos en el trabajo metodológico de diferentes áreas de actuación con más de ocho años de experiencia. En el tercero se encuentra el profesional que controla e implementa la actividad física terapéutica en la comunidad. En cada uno de estos grupos se realizaron las preguntas grupales específicas y generales que permitieron obtener la información necesaria en este proceso para valorar y aprobar la propuesta.

Precisiones finales

El tratamiento temprano de las enfermedades circulatorias y metabólicas inducidas por el embarazo resulta una necesidad actual, debido al aumento en el número de casos en el área objeto de estudio. Al considerar la escasa práctica de ejercicio físico y los malos hábitos alimenticios su incidencia debe aumentar junto al desarrollo de otras enfermedades de riesgo.

La propuesta de un programa sustentado en la educación para la salud y la actividad física terapéutica para la mujer después del parto permitirá disminuir las enfermedades circulatorias y metabólicas que este provoca.

Los especialistas expertos y usuarios consideran que el programa cumple con los pasos metodológicos que se establecen para este tipo de procedimiento, se relaciona con otros programas, da respuesta al problema que se plantea, se expone su objetivo general, se definen sus etapas, contenido, métodos, medios y requerimientos que se deben tener en cuenta para su aplicación. Al mismo tiempo, sugieren que se incorporen otros elementos de control que permitan evaluar cada etapa con mayor profundidad.

Referencias

- Colectivo de autores (2016). *Ejercicios Físicos y Rehabilitación*. La Habana, Cuba: Deportes.
- Muñoz, G. y Zayas, G. (2018). *Programa Nacional de Actividad Física para el tratamiento de la obesidad*. La Habana: INDER.
- Rigol, O. (1983). *Obstetricia y ginecología*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Roque, R. (1995). *Enfoque sanológico del embarazo, parto y puerperio*. La Habana: Científico-Técnica.
- Serra, J. R. y Bagur, C. (2016). *Prescripción del ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo.