

**PROGRAMA DE EJERCICIOS FUNCIONALES EN PROCESOS  
NEURODEGENERATIVOS PARA PACIENTES GERIÁTRICOS DE 80 AÑOS EN  
ADELANTE**

*Jessica Alejandra Andrade Romero*

**Resumen**

La presente investigación se caracterizó por un programa de ejercicios funcionales para personas con procesos neurodegenerativos, mayores a 80 años en adelante, en el gabinete de fisioterapia Phisioverso en la ciudad de Cochabamba en Bolivia. Las patologías neurodegenerativas pueden llegar a ser perjudiciales, comprometiendo entre un 10% y un 100% del desempeño físico y cognitivo, lo que conlleva a una pérdida significativa de la funcionalidad a la que estas patologías inducen. Con el paso del tiempo, se ha encontrado que los ejercicios funcionales para adultos mayores que padecen de patologías neurodegenerativas, no han sido suficientemente desarrollados debido a la insuficiente cantidad de información pertinente. Sin embargo, los ejercicios funcionales siguen siendo una alternativa para la mantención de la fuerza, estabilidad y equilibrio en los adultos mayores o cualquier persona que los realice. Por la aplicación de estos ejercicios la ampliación de la base de sustentación y elasticidad de los tejidos han sido factores que muestran una ralentización de los procesos neurodegenerativos.

**Palabras claves:** Adulto mayor, neurodegenerativo, ejercicios funcionales.

**Introducción**

La esperanza de vida de nuestra sociedad aumenta rápidamente, pasando de los 50-65 años, en los principios del siglo XX a una media mundial de 70-73 años en la actualidad, aunque lógicamente estos datos varían en función de la zona del planeta en

que nos situemos. Este incremento en la longevidad está asociado con una mayor incidencia de enfermedades neurodegenerativas que afectan principalmente a personas geriátricas de 80 años. A pesar de los avances en el conocimiento del sistema nervioso y en la etiología de muchos de sus trastornos, las enfermedades neurodegenerativas siguen siendo incurables, y la mayor parte de la terapia clínica se centra en retrasar su impacto y disminuir sus síntomas. En base a esto, se sostiene que el ejercicio físico podría ser utilizado como una estrategia y herramienta no farmacológica y no invasiva eficaz para prevenir, paliar y retrasar el deterioro cognitivo en enfermedades neurodegenerativas.

Los ejercicios funcionales para patologías neurodegenerativas son un tipo de entrenamiento físico diseñado para mejorar la capacidad de la persona para realizar las actividades de la vida diaria (AVD). Las patologías neurodegenerativas son un grupo de enfermedades que afectan al sistema nervioso y provocan una pérdida progresiva de la función cerebral, impactando la movilidad, el traslado e independencia de las personas mayores de 80 años en adelante. Algunos ejemplos de estas enfermedades son la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson y accidentes cerebro vasculares (ACV). Los síntomas de las patologías neurodegenerativas pueden variar en función de la enfermedad específica, pero a menudo incluyen problemas de movimiento, equilibrio, coordinación y cognición. Los ejercicios funcionales pueden ayudar a mejorar estos síntomas y a mantener la independencia, favoreciendo así también la neuro plasticidad.

### **Metodología Cuantitativa**

Se realiza un estudio descriptivo, no experimental con un enfoque cuantitativo, en el gabinete de fisioterapia y kinesiología Phisioverso en la ciudad de Cochabamba-

Bolivia; el propósito fue implementar un programa de ejercicios funcionales para adultos mayores con el fin de mejorar su calidad de vida durante el bienio 2023-2024.

El estudio analizó el impacto del ejercicio en la capacidad de las personas mayores de 80 años para llevar a cabo las actividades diarias y en la evolución de los signos y síntomas de las patologías neurodegenerativas. Los resultados mostraron que los pacientes experimentaron una reducción en el riesgo de caídas y un aumento en la independencia funcional, pudiendo realizar las AVD con menor dificultad. El estudio incluyó a 12 adultos mayores, de entre 80 y 92 años, de los cuales 9 eran mujeres y 3 hombres.

### **Planteamiento**

Los inicios del ejercicio físico como herramienta terapéutica para pacientes geriátricos con enfermedades neurodegenerativas se remontan a principios del siglo XX. A lo largo del siglo, la investigación científica continuó explorando los beneficios del ejercicio físico en diversas enfermedades neurodegenerativas. Se evidenció que el ejercicio aeróbico y de resistencia podría mejorar la memoria, la cognición, la función ejecutiva y la motricidad en pacientes con Alzheimer y Parkinson.

La gresca es como un programa de ejercicios funcionales puede marcar la diferencia en la vida de adultos mayores de 80 años y qué ejercicios serán los más adecuados para este tipo de intervención.

### **Conclusiones**

Los resultados obtenidos del programa de ejercicios funcionales implementado en "Phisioverso" han demostrado ser una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida de pacientes geriátricos de 80 años en adelante, con procesos neurodegenerativos. Cabe

recalcar que este resultado es prometedor y abre nuevas perspectivas para futuras investigaciones en el campo de la rehabilitación geriátrica. Se sugiere profundizar los mecanismos fisiológicos subyacentes a la mejora observada y evaluar a largo plazo los efectos de este tipo de intervención.


### **Bibliografía**

Calderón Torrejón & Huanca Limachi, (2022) La psicomotricidad como estrategia terapéutica en el mantenimiento de las funciones cognitivas y motoras de los adultos mayores de la institución Casa Amandita de la ciudad de La Paz.

Carpio Hernández (2021) Mejor con Salud Revista sobre buenos hábitos y cuidados para tu salud.

Díaz Fernández J. C. & Ramírez Guerra D. M. (2023) La familia en la rehabilitación física en pacientes con parálisis cerebral. Estudio de caso. Revista Conrado.

Elsevier, (2020).

  
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-actualizacion-en-la-enfermedad-de-S0716864016300372>

García López J, Rodríguez Marroyo JA (En Prensa, 2013). Capítulo 5: Equilibrio y estabilidad del cuerpo humano. En Pérez- Soriano P, Llana Belloch S (eds.). Biomecánica básica: aplicada a la actividad física y al deporte”. Ed. Paidotribo, Barcelona

Liebenson C. (2019) L.A. Manual de entrenamiento funcional. Los Ángeles, California editorial paidotribo

López Rojas, M. J. (2023). Métodos fisioterapéuticos en enfermedades neurodegenerativas geriátricas del departamento de Izabal. Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac.

Physiotopics (2018) investigación científica.

<https://www.msmanuals.com/es/professional/geriatr%C3%ADa/trastornos-de-l>

<https://physiotopics.wordpress.com/2018/08/01/base-de-sustentacion-centro-de-gravedad-y-linea-de-gravedad-que-son/a-marcha-en-los-ancianos/trastornos-de-la-marcha-en-los-ancianos>

Rivas Campo – (2024) Entrenamiento interválico funcional de alta intensidad en la salud del adulto mayor con deterioro cognitivo leve, Jaén: Universidad de Jaén

Segovia De Arana & Mora Teruel (2002) Enfermedades Neurodegenerativas, serie Científica Madrid. Farmaindustria.