

PÉRDIDA DE MOVILIDAD ARTICULAR EN ADULTOS MAYORES MEXICANOS ASILADOS

Martha Ornelas Contreras¹, Elia V. Benavides Pando¹, Judith M. Rodríguez Villalobos¹ y Humberto Blanco Vega¹
¹Universidad Autónoma de Chihuahua

Con el envejecimiento uno de los aspectos que cobra especial relevancia, es la pérdida de movilidad articular. La falta de movilidad reduce considerablemente la autonomía e independencia de los mayores, lo que a su vez repercute negativamente en su calidad de vida. Por ello se hace necesario contar con información al respecto con el fin de diseñar planes específicos de actividad física que permitan la recuperación del rango de movilidad de aquellas articulaciones con mayor grado de deterioro.

MÉTODO

Estudio descriptivo no experimental y transversal, participando 80 adultos mayores, 39 mujeres y 41 hombres, edad entre 60 y 98 años, media de 77.3 y desviación estándar de 9.3 años. Sin limitación psíquica que impidiera la comunicación. Tomando como variables independientes la articulación (hombro, codo, cadera y rodilla) y a su lateralidad (izquierda y derecha) y como variable dependiente el porcentaje de pérdida de rango de movilidad en cada articulación.

N	Edad	Desviación Estándar	Media
• 80 AM • 39 Mujeres • 41 Hombres	• 60 a 98 años	• 9.3 años	• 77.3 años

OBJETIVO GENERAL

Determinar el grado de pérdida del rango de movilidad articular en adultos mayores chihuahuenses asilados.

VARIABLES

Pérdida de movilidad articular en:

- hombros
- codos
- cadera
- rodillas

INSTRUMENTOS

Goniómetro Saehan, largo (36 cm) metálico, contiene una escala de 360° y dos escalas de 180° que se leen en direcciones opuestas, todas las escalas marcadas con intervalos de 2° con sistema de bloqueo y perilla moleteada para ajustar la tensión de los brazos (Taboadela, 2007).

Cama de masaje portátil: Instrumento despegable de madera relleno de esponja forrado de vinil.



CONCLUSIONES

La utilidad de determinar el grado de pérdida de la movilidad en cada articulación permite establecer planes específicos de actividad física para la recuperación del rango de movilidad de aquellas articulaciones con mayor pérdida; contribuyendo de esta manera al mantenimiento o recuperación de la autonomía y la independencia en las actividades básicas de la vida cotidiana de los adultos mayores asilados, disminuyendo así la carga de sus cuidadores.

RESULTADOS

- ❑ Los hombros y la caderas son las articulaciones con mayor porcentaje de pérdida de movilidad articular.
- ❑ De acuerdo a la lateralidad, con excepción de la rodilla, tiende a existir una mayor pérdida de movilidad articular en el lado no dominante (izquierdo).

