

Actividades acuáticas como herramienta para el bienestar y la salud

Jaqueline Pisano Báez, Liliana Gómez Pizano,
Blanca Estela Juárez Muñoz

Facultad de Enfermería de la UMSNH
Contacto: japiag98@hotmail.com

«Las fuerzas naturales dentro de nosotros
son los verdaderos sanadores de la enfermedad».
Hipócrates

RESUMEN: El objetivo de este artículo es dar a conocer beneficios de recibir o realizar actividades acuáticas como una forma de actividad física que incida en el bienestar y la salud, para tener buena calidad de vida, a partir del autocuidado y la prevención o si fuera el caso, para la recuperación de la salud.

Palabras Clave: Inmersión, Watsu, Capacidades diferentes

En la promoción de la salud, es importante inculcar estilos de vida saludable a través de la prevención y el autocuidado, para evitar enfermedades crónicas degenerativas a futuro y por ende llegar a etapas adultas con buena calidad de vida. Con el autocuidado, cada persona se hace responsable de conservar la salud y prevenir la enfermedad, que va acorde al concepto de la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem, que enuncia que “el autocuidado es la práctica de actividades que las personas emprenden con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal, y conservar su bienestar” (Rivera, 2006).

¿Por qué recomendamos recibir o realizar actividades acuáticas? Porque es una herramienta que proporciona bienestar y salud, puede ser empleada de forma general en toda edad y condición, es decir la puede emplear desde recién nacidos hasta mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con capacidades diferentes. En nuestra ciudad existen espacios para realizar algunas actividades de este tipo que pueden tener costos muy variados, desde los accesibles como son las 4 albercas que coordina el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte (IMDE), la del IMSS, hasta los de algunos centros o escuelas privadas de natación. Igualmente, nuestro estado



Figura 1. Trabajo Corporal Acuático con la Técnica de Watsu.

cuenta con algunos balnearios y/o aguas termales donde el acceso no es costoso.

La salud es un don, y como tal debemos cuidarla y prevenir accidentes o enfermedades que la puedan deteriorar o acabar con ella, para lo cual, es importante reconocer las dimensiones que proporcionan bienestar, como son la condición física, fisiológica, mental y espiritual; que van de la mano con la salud y forman parte del desarrollo integral de las personas. Estas dimensiones se encuentran englobadas en el concepto de salud y promoción de la salud; que acorde con la Organización Mundial de la Salud, define a la primera “como el estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” y a la segunda “como el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla” (OMS, 2017). A continuación se describen los cuatro factores que debemos considerar para la planeación de

actividades acuáticas y/o trabajo corporal acuático, aunado a las recomendaciones médicas si las hubiera:

I.- ETAPAS DE LA VIDA.

Las hemos clasificado acorde con Riva (1994) de la siguiente manera:

Lactancia de 0 a 3 años, según Piaget, la primera etapa del niño consiste en aplicar la capacidad que tiene en el momento de nacer (succión y presión) a una amplia diversidad de actividades, mientras el cerebro, sistema nervioso y órganos continúan madurando, junto con el desarrollo sensorio-motriz.

Infancia de 3 a 12 años, hay cambios marcados en las habilidades físico - motrices, cognitivas y lingüísticas, el sistema óseo se sigue fortaleciendo, se refinan las habilidades motoras finas y gruesas, aún pierden el equilibrio fácilmente, en tanto su centro de gravedad no descienda a la región pélvica.

Adolescencia de 12 a 21 años, ocurren cambios fisiológicos que culminan en la madurez física y sexual, los huesos y músculos aumentan de tamaño como consecuencia de la actividad hormonal, por lo que nuevamente hay desequilibrio en habilidades motoras finas y gruesas, el pensamiento abstracto es creciente y hay mayor empleo de destrezas metacognitivas; se presentan crisis de identidad, que los pueden orillar a conductas de riesgo como el consumo de sustancias adictivas, por lo que el estar cerca de ellos y motivarlos para que realicen actividad física y recreativa es importante.

Adulto de 21 a 60 años, la fuerza física, el funcionamiento orgánico, habilidades motoras y otras capacidades físicas llegan a su máximo, aunque a partir de los 30 o 35 años van disminuyendo lentamente. Es una época de bienestar y buena salud sobre todo para quienes llevan estilos de vida saludable y si se tiene constancia la mayoría de las capacidades y habilidades físicas se mantienen a niveles funcionales durante toda la etapa, sin embargo por naturaleza hay habilidades que van disminuyendo, como las sensoriales y motoras, después de los 50 el sistema nervioso empieza a volverse lento, el esqueleto se anquilosa y encoge un poco, la piel y músculos empiezan a perder elasticidad, hay tendencia para acumular grasa, la capacidad pulmonar decrece

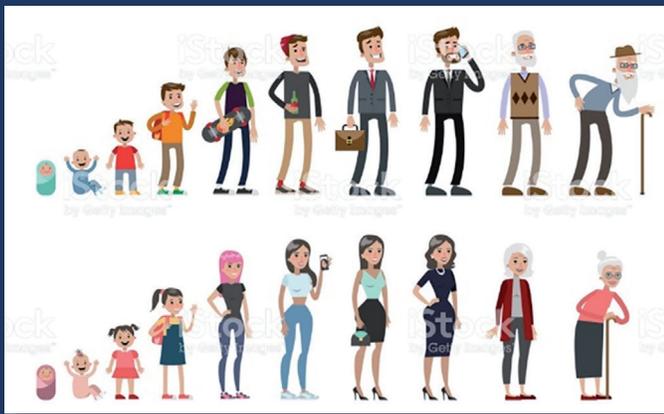


Figura 2. Las diferentes etapas de la vida del ser humano. Recuperado de <https://www.istockphoto.com/mx/vector/conjunto-de-etapas-de-vida-gm906819280-249892188>



Figura 3. Las personas con capacidades diferentes también pueden disfrutar de los beneficios de las actividades acuáticas. Recuperado de <https://cristianmaza.wordpress.com/2016/08/21/inclusion-de-personas-con-capacidades-diferentes/>

disminuyendo la cantidad de oxígeno que reciben los tejidos, en las mujeres se presenta la menopausia y en el hombre la andropausia entre otras cosas.

Adulto Mayor, de 60 años en adelante, La salud y el vigor físico van disminuyendo, hay declinación sensorial principalmente vista y oído, tardan en percibir estímulos, se presentan fallas orgánicas en ocasiones permanentes, disminuye el peso muscular, los huesos se reducen o vuelven frágiles, la piel se vuelve arrugada, seca y delgada, la fuerza y resistencia disminuyen, así como la coordinación motora y velocidad.

II.- CONDICIÓN DE LA PERSONA, CAPACIDADES DIFERENTES.

El funcionamiento y la discapacidad asociados a las condiciones de salud se codifican mediante la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud que hace la siguiente agrupación sistemática (OMS, 2001): *El funcionamiento y la discapacidad*, comprenden las *funciones* anatómicas, fisiológicas y psicológicas; las *deficiencias* constituyen problemas en dichas funciones o estructuras corporales; la realización de *actividades*, se refiere a la realización de una tarea o acción por una persona y *la participación* es el acto de implicarse en una situación vital; *las limitaciones* son las dificultades que una persona puede tener en el desempeño o realización de las actividades y; *las restricciones* son los problemas que una persona puede experimentar al implicarse en situaciones vitales. *Los factores contextuales*, son los factores ambientales que constituyen el entorno inmediato y social, y *los factores personales* que incluyen las características propias de la persona y el estilo de vida.

Bajo estas circunstancias, la OMS ha considerado la estrategia de Salud para todos, que está dirigida a la Equidad en Salud, que permite a todas las personas disfrutar de igualdad de oportunidades, para desarrollar y mantener su salud, a través de un acceso justo a los recursos sanitarios, aclarando que las desigualdades en cuanto al estado de salud entre los individuos y las poblaciones son consecuencia inevitable de las diferencias genéticas, de diferentes condiciones sociales y económicas o de la elección de un estilo de vida personal (OMS, 1998).

III.- LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LA PERSONA.

Actualmente, la educación es más humanizada con énfasis en el desarrollo de habilidades y destrezas que propician que las personas sean constructoras y conductoras de sus propios procesos, lo que permite el desarrollo de competencias que le hacen sobresalir en cualquier ámbito, de forma tal que los saberes axiológicos y heurísticos convergen para formar parte de su vida diaria. Con esta integralidad y constructivismo social, se desarrollan algunas de las actividades acuáticas como es el Concepto Halliwick que cuenta con 10 puntos que van desde la adaptación mental que ayuda a establecer una relación cordial con el agua, hasta poder permanecer y moverse en ella sin necesidad de apoyo o con el mínimo apoyo dependiendo de las circunstancias y condición del usuario, como es en el caso de la parálisis cerebral severa. Además, hemos observado que estos usuarios con capacidades diferentes, disfrutaban de estas actividades; y la convivencia con otras personas les

enriquece en su bienestar, aunado al beneficio que reciben sus estructuras corporales que descansan y se relajan gracias a las propiedades del agua.

IV.- EL AGUA COMO AGENTE TERAPÉUTICO.

El empleo del agua para el bienestar y conservación de la salud se ha empleado desde tiempos remotos, las aplicaciones con fines terapéuticos son uno de los métodos curativos más viejos de los que ha dispuesto el hombre desde sus orígenes, el agua ha sido un elemento sagrado, particularmente las aguas termales. Pitágoras decía que para fortalecer el cuerpo y el espíritu había que aplicarse baños fríos, hacer ejercicio y llevar una dieta vegetariana. Hipócrates empleaba los contrastes de agua fría y caliente, dependiendo de la persona y la situación; para los Romanos también el agua fue muy significativa y los Griegos, hasta diseñaron baños y gimnasios en sus templos. (Pérez, 2017).

En el campo de la medicina los tratamientos con agua han sido empleados para diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades, sin embargo, las condiciones en las que se emplea el agua deben de ser controladas para evitar daños colaterales. El uso del agua con fines terapéuticos, en sus inicios ha empleado las aguas que surgen de la tierra y a través de los años se han encontrado sus beneficios gracias a los elementos y compuestos químicos naturales que contienen, estas aguas se encuentran por todo el mundo, (Pérez, 2017).

El agua a temperatura media (32 a 34°C) es agradable, placentera y recreativa, se goza de mayor libertad de

movimiento y sensaciones especiales por los efectos de las leyes de flotación, presión hidrostática (PH), tensión superficial, viscosidad, fuerzas hidrodinámicas y de transferencia térmica que convierten al agua en un medio terapéutico; ya que permite realizar actividades más dinámicas en un ambiente seguro. La temperatura del cuerpo humano oscila entre los 36 y 37°C en condiciones normales y es el Sistema Nervioso Central el encargado de controlar la homeóstasis entre la producción y desgaste calórico corporal, por lo que si empleamos calor; veremos cómo se ve favorecida la relajación total del usuario, no solamente sus músculos y articulaciones. En cambio si lo que se pretende es el empleo del agua con fines recreativos, lo ideal es que la temperatura del agua se encuentre entre los 28 y 32°C.

CONTRAINDICACIONES.

Es importante mencionar que existen restricciones para recibir o realizar actividades acuáticas, entre ellas se encuentran las situaciones que pueden contaminar el agua como ocurre con los procesos infecciosos provenientes de úlceras, heridas, vómitos, diarrea, asimismo, se contraindica en estados febriles (si el agua está a temperaturas altas), en casos de incontinencia, algunos problemas cardiovasculares, respiratorios y neurológicos como la epilepsia descontrolada, entre otros. (Koprowski, 2017).

EFFECTOS DE LA INMERSIÓN EN AGUA.

Los beneficios de los efectos de la inmersión en el agua se dan a todo nivel, por ejemplo, el sistema respiratorio que como consecuencia de la PH comprime la caja torácica proporcionando mayor trabajo inspiratorio; el sistema cardiovascular incrementa el retorno venoso hacia el corazón, el sistema linfático incrementa su drenaje; el

sistema renal presenta mayor actividad por la compresión que ejerce la PH y la centralización del volumen sanguíneo que provoca diuresis, el sistema musculoesquelético presenta mayor amplitud de movimiento y disminución de la carga articular; en el sistema neuromuscular los receptores cutáneos y propioceptivos se estimulan constantemente, lo que sensibiliza al sistema propioceptivo y mejora el tono muscular. Asimismo, se manifiestan efectos psicológicos que ayudan con el bienestar, confianza y autoestima. (Güeita, 2015). En el caso de usuarios con alto grado de discapacidad hay una actitud de autosuperación cuando descubren que pueden moverse y desplazarse en el agua de forma que seguramente les es difícil o imposible fuera del agua.

Actualmente se encuentran actividades acuáticas recreativas y lúdicas que se han adaptado de actividades que usualmente se realizan en tierra, como por ejemplo el Fitness, la Zumba, el Pilates, entre otros. Además de las actividades de trabajo corporal acuático para obtener relajación como el Ai chi, Watsu y la Terapia Craneosacral en Agua, que brindan bienestar a los individuos que lo reciben con cierta periodicidad, donde las sesiones se adaptan a los objetivos y expectativas de los usuarios.

Realizar actividades acuáticas o recibir trabajo corporal acuático es una herramienta que proporciona mejoría en la calidad de vida ya que se aprovechan las bondades y beneficios que nos brinda el agua. Las primeras generalmente se realizan de forma lúdica, en grupos, con el agua entre 28 y 32°C y el segundo se realiza de forma personalizada en un ambiente de paz y tranquilidad, con el agua entre 32 y 34°C. Las características propias del agua, principalmente las leyes de flotación y la presión hidrostática, ofrecen mayor libertad de movimiento, lo



Figura 6. Relajación total.

cual reduce el impacto que ejerce realizar algunas actividades fuera del agua, que no favorece a muchas personas ya sea por sobrepeso o bien por alguna cuestión disfuncional, anatómica o de edad, pero más importante aún es el hecho de que se dinamizan y activan los sistemas corporales, de forma tal que el mismo cuerpo busca y logra llegar a la homeostasis, se reducen los niveles de estrés, mejora el estado de ánimo gracias a que se libera la llamada "hormona de la felicidad" (serotonina), todo en conjunto favorece el crecimiento personal, aumento de la autoestima y de la tolerancia a la frustración, proporcionando mejoría general en el estado de salud con la consecuente sensación de bienestar.

Referencias

- Gestal Otero JJ. (2017). Vademécum de las Aguas Mineromedicinales de Galicia, Cátedra de Hidrología Médica USC, Balnearios de Galicia. Producción: Vía Láctea Comunicación, S.L. Edición: Servicio de Publicacións, Universidade de Santiago de Compostela.
- Güeita Rodríguez J., Alonso Fraile M., Fernández de las Peñas C. (2015). Terapia Acuática: Abordajes desde la Fisioterapia y la Terapia Ocupacional. ELSEVIER. España.
- OMS. Organización Mundial de la Salud. (1998). Promoción de la Salud, glosario. WHO/HPR/HEP/.
- OMS. Organización Mundial de la Salud. (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud: CIF. Versión abreviada. © Organización Mundial de la Salud, 2001
- OMS. Organización Mundial de la Salud, (2017) Recuperado el 8 de Mayo de 2017; URL
- Pérez Fernández M.R. y Novoa Castro B. (2002). Historia del Agua como Agente Terapéutico. Fisioterapia; Monográfico 2:3-13. Documento descargado el 26 de mayo de 2017.
- Koprowski García M. (2017). Curso Fundamentación Parte A y B de Halliwick, para certificación internacional.
- Riva Amella JL. (1994). Aprender el desarrollo de la Inteligencia. Editorial Marín S.A., España, Tomo I, III y IV
- Rivera Álvarez LN. (2006). Autocuidado y Capacidad de Agencia de Autocuidado. Revista Avances en Enfermería. Volumen 24, Número 2, p. 91-98, ISSN electrónico 2346-0261. ISSN impreso 0121-4500.



Figura 4. El agua, excelente agente para realizar cualquier actividad acuática con fines recreativos o terapéuticos, sin tener un gran riesgo de sufrir lesiones.



Figura 5. En el agua se pueden realizar tantas actividades como la imaginación lo permita.