

# ACTIVIDAD FÍSICA Y CUIDADOS DE FISIOTERAPIA EN LA TERCERA EDAD. DOLOR Y DEPENDENCIA.

M<sup>a</sup> ROSARIO MUÑOZ MARTÍNEZ, FISIOTERAPEUTA, DISTRITO SIERRA NORTE DE HUELVA Y ANDEVALO CENTRAL  
TORRES BENITO, MARÍA TERESA, FISIOTERAPEUTA, DISTRITO CONDADO, CAMPIÑA DE HUELVA



## INTRODUCCIÓN

La fisioterapia es una herramienta importante en el cuidado de la tercera edad, tanto enfermos como sanos.



## OBJETIVO

Exponer los beneficios de la fisioterapia en la tercera edad.

## MÉTODOS

Revisión sistemática de artículos científicos sobre el tema de estudio. Las bases de datos utilizadas fueron las incluidas en los buscadores Google Académico, Pubmed y Dialnet. Los descriptores utilizados: fisioterapia, tercera edad, ejercicio físico. La búsqueda fue limitada a artículos publicados entre 2023 y 2024 en español. Se seleccionaron 4 artículos que cumplieran con el criterio de edad mayor 65 años.

## RESULTADOS

El ejercicio físico dirigido por fisioterapeutas alivia enormemente el dolor en el anciano. Ya que el dolor en el anciano no es siempre físico, sino que sienten como dolor la angustia o la depresión. En este grupo de población la posibilidad de mantener los autocuidados, las actividades de la vida diaria y la independencia en la movilidad funcional y de desplazamiento, hacen que tengan mejor autoestima y se sigan sintiendo útiles, por lo que los niveles de percepción del dolor disminuyen drásticamente



## CONCLUSIONES

En las personas de tercera edad es fundamental la realización de actividad física y los cuidados de fisioterapia para mantener la calidad de vida y la prevención del dolor y la dependencia, ya que pasada cierta edad es mucho más rápida la pérdida de movilidad y la instauración del síndrome por inmovilismo incluso en individuos sanos. Está demostrado que la fisioterapia tanto preventiva como asistencial consigue buenos beneficios en esta población

## REFERENCIAS

- Hervacio Hervacio, R. F., & Romero Leon, A. C. (2023). Riesgo de caídas y capacidad funcional en adultos mayores atendidos en un centro de fisioterapia del distrito de Huaura; 2020.
- Santiago, K. D., & Sasbón, M. E. C. (2023). Fisioterapia: Una estrategia de prevención de la dependencia en el adulto mayor. Memorias del Concurso Lasallista de Investigación, Desarrollo e innovación, 10(2), 68-73.
- Santiago, K. D., & Sasbón, M. E. C. (2023). Fisioterapia: Una estrategia de prevención de la dependencia en el adulto mayor. Memorias del Concurso Lasallista de Investigación, Desarrollo e innovación, 10(2), 68-73.
- Cholota Cholota, N. M., & Pérez García, F. S. (2024). Abordaje fisioterapéutico y su influencia en la neuroplasticidad en adultos mayores del Centro Gerontológico de Babahoyo en el periodo junio-septiembre 2024 (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB-FCS, 2024).