

2010, a 9.8 millones en el 2020 y 23.1 millones para el 2050, cifras que son alarmantes si a esto se suma el cambio epidemiológico en el que van en aumento las enfermedades crónico-degenerativas y las muertes por Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) tales como cáncer, diabetes y enfermedad cardiovascular. Lo cual implica un crecimiento sustancial del perfil de la demanda de servicios médicos y sus respectivas repercusiones económicas a nivel personal, familiar, social y servicios de salud.

Objetivo. Realizar una búsqueda sistemática de información referente a la situación actual de salud y transición demográfica de los adultos mayores en México, así como las políticas públicas o programas gubernamentales que existen para su atención.

Metodología. Para la búsqueda se consultaron estadísticas nacionales, el Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y 53 artículos en diversas bases de datos como SciELO, Dialnet, RedIRIS, SPORTDiscus, en periodos de 1997 a la fecha. El método utilizado fue el documental hermenéutico.

Resultados. Uno de cada diez habitantes del país tiene 60 años y más. Entre las principales causas de muerte en este grupo de población se encuentran la diabetes mellitus, enfermedades isquémicas del corazón, tumores malignos y enfermedades cerebrovasculares. De acuerdo con los datos consultados en estadísticas nacionales se estimó que existen en México 1 millón 734 mil adultos mayores con una discapacidad, equivalente al 25% de la población mayor de 65 años. Así mismo, se encontró que la segunda causa de discapacidad para la población mexicana es la edad avanzada, de tal modo que 23 de cada 100 personas que sufren una discapacidad es debido a la edad.

Conclusiones. Es imprescindible prestar atención al grupo de 60 y más o de la tercera e impulsar la creación de políticas públicas que promuevan el envejecimiento activo a través de la práctica regular y controlada de ejercicio físico. De esta forma se buscará modificar aquellos factores fisiológicos que repercutan en el desarrollo de numerosas enfermedades, además de favorecer la convivencia

social, la recreación, elevar la autoestima y reducir el aislamiento social.

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA INDIVIDUAL Y EJERCICIO TERAPÉUTICO PARA FAVORECER LA CAPACIDAD FUNCIONAL DE ADULTOS MAYORES.

**Ma. Abigail Flores Díaz, Rosa María Cruz
Castruita, María Cristina Enríquez Reyna, y
Hugo Aguirre Zuazua**

**Facultad de Organización Deportiva, Universidad
Autónoma de Nuevo León**

Introducción. Las dificultades para la funcionalidad secundarias al dolor contribuyen al deterioro físico en el adulto mayor; esto puede revertirse a través de fisioterapia individualizada y ejercicio terapéutico.

Propósito. Evaluar la eficacia de un programa de fisioterapia individualizada con diatermia terapéutica por microondas (MD) y/o terapia de estimulación eléctrica funcional (FES) y ejercicio terapéutico sobre la capacidad funcional de adultos mayores de la comunidad.

Método. Estudio cuasiexperimental con dos mediciones. Participaron 26 adultos mayores que presentaban dolor funcional, afiliados a un centro de ancianos de Saltillo, Coahuila, México. Los participantes se dividieron en 2 grupos (n = 13). El grupo experimental participó en un programa que incluyó termoterapia, MD y / o FES por 25 minutos; 30 minutos de ejercicio terapéutico asistido y funcional; movimientos activos funcionales, pasivos y asistidos hacia aumento progresivo de la amplitud de movimiento y la flexibilidad; y finalmente, ejercicios de relajación durante 5 minutos. Las sesiones de una hora fueron conducidas por fisioterapeutas, dos veces por semana por cinco semanas. Los indicadores de la capacidad funcional fueron fuerza (escala de Lovett), flexibilidad y trofismo (rango de movimiento con goniometría), Escalas de Actividades Básicas e Instrumentales de la Vida Diaria y Prueba de Tinetti modificada. El grupo control recibió la atención estándar por el centro para personas mayores. Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS