

## Valoración por los usuarios del programa de gimnasia acuática desarrollado en el Balneario de Lanjarón. Granada

L. Vela, A. Chavero, P. Rodríguez, JA. Platero

Balneario de Lanjarón (Granada).

E-mail: serviciomedico@balneariodelanjaron.com

### Introducción

La gimnasia acuática es la modalidad de ejercicio más recomendada para la tercera edad. Existen investigaciones que demuestran la influencia del ejercicio acuático en la disminución del dolor osteoarticular, aumento del rango articular, desarrollo del sistema cardiovascular y la estimulación de la capacidad de equilibrio.

### Objetivo

Describir la ejecución del programa de gimnasia acuática y la valoración subjetiva de los usuarios.

### Material y método

240 personas beneficiarias del programa de IM-SERSO realizaron durante 5 días alternos el programa de gimnasia acuática. Edades comprendidas entre 65-85 años. Las sesiones de gimnasia acuática se realizan en una piscina de 16 m<sup>2</sup> con una profundidad de 1,20 mts. Con un aforo máximo de 8 personas por turno. Los ejercicios realizados apuntan a mejorar la movilidad articular, desarrollar el sistema cardiovascular, el sistema músculo-tendinoso y estimular la capacidad de equilibrio. Se les realizó un cuestionario para registrar la valoración de la actividad realizada.

### Resultados

El 95% no realizan ejercicio físico habitualmente. El 97% tiene la intención de continuar con la actividad en su lugar de residencia. El 85% lo volvería a contratar el programa el próximo año. El 100% coincidió que debería ser una práctica que se debería realizar en todos los balnearios.

### Revisión sistemática del ejercicio acuático en la osteoporosis

P. Olabe<sup>1</sup>, O. Canelas<sup>2</sup>, L. Ovejero<sup>2</sup>, A. Martínez-Almagro<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad Católica San Antonio de Murcia. <sup>2</sup>Balneario de Archena. Murcia. E-mail: pablo\_olabe@hotmail.com

### Introducción

La osteoporosis puede limitar la salud y las actividades de la vida diaria. La Hidrología Médica propone el uso del medio acuático como una herramienta terapéutica cuyas propiedades son útiles para la rehabilitación de los pacientes, aspecto fundamentado por sus principios físicos (mecánicos y térmicos) y químicos.

### Objetivo

Determinar la evidencia científica de los estudios primarios que relacionan la terapia acuática y la osteoporosis.

### Método

Revisión sistemática con búsquedas en la Biblioteca Cochrane Plus, EBSCOHost, Medline, OvidSP, PEDro, Teseo y la Web Of Knowledge, de los artículos que utilizaron un programa de terapia acuática en personas con osteoporosis u osteopenia. Además, efectuamos una búsqueda manual en la revista Journal of Aquatic Physical Therapy. Posteriormente evaluamos la calidad metodológica de los artículos obtenidos y el nivel de evidencia de la revisión. El límite temporal del trabajo fueron los meses de junio y julio de 2009.

### Resultados y conclusiones

Obtuvimos un total de 9 artículos (3 con calidad alta; 5, suficiente; y 1, insuficiente) y un nivel de evidencia mayoritario de I y II, según el Proyecto de desarrollo de guías basadas en la evidencia del Norte de Inglaterra.

La evidencia científica de los estudios primarios de la revisión mostró que la aplicación de un programa de ejercicios acuáticos es efectiva a la hora de incidir sobre la osteoporosis en mujeres postmenopáusicas.

### Análisis de las páginas web de los balnearios participantes en el programa de termalismo social del IMSERSO en el año 2009

MJ. Pascual Segovia<sup>1</sup>, R. Espinosa Chicote<sup>2</sup>, MJ. Espinosa Pascual<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Médico Especialista en Hidrología Médica y Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Unidad de Comunicación Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

<sup>2</sup>Médico Especialista en Hidrología Médica y Especialista en Medicina del Trabajo. Sociedad de Prevención Freemap. Madrid. <sup>3</sup>Estudiante Medicina U.C.M