

Terapia acuática: sus beneficios en las personas mayores

La terapia acuática es una alternativa de intervención fisioterapéutica cuyo medio de realización es, como su nombre indica, el agua. A través de distintos ejercicios se aprovechan las propiedades mecánicas del medio acuático para mejorar la funcionalidad y movilidad de las personas. Se trabaja la parte motora, mejorando el equilibrio, y se facilita la movilidad articular y la fuerza muscular y se posibilita un trabajo cardiovascular más intenso.

Este tipo de terapia ofrece muchas posibilidades de intervención tanto en el marco de la prevención como de la rehabilitación de patologías tanto físicas o neurológicas.

Uno de los principales objetivos es precisamente el tratamiento de problemas del aparato locomotor y neurológicos, tanto traumáticos como degenerativos, trabajar las alteraciones de la marcha, muy frecuente en las personas mayores y que influye directamente en el riesgo de caídas.

Actividad en el agua: más eficaz y motivadora

En general, practicar actividad física en el agua resulta más sencillo y motivador que en una sala o gimnasio. Realizar movimientos en el medio acuático es más fácil, pero también ofrece mayor resistencia, lo que permite ejercitar y tonificar la musculatura. Además, al disminuir el impacto, las articulaciones y extremidades trabajan de manera efectiva, pero sufren menos, reduciendo el dolor en caso de traumas, artrosis, artritis, fibromialgia, etc.

Por otra parte, las personas mayores se sienten más seguras a la hora de realizar cualquier movimiento porque, debido a la flotación, no existe el riesgo de caídas.

Entre los objetivos principales del entrenamiento y la terapia acuática destacan:

- Ejercitar la musculatura de las extremidades.
- Mejorar la movilidad y funcionalidad física.
- Mejorar el equilibrio.
- Disminuir el dolor muscular y articular.
- Aumentar la motivación de las personas mayores con respecto a la práctica de ejercicio físico.

- Fomentar la socialización.

- Incrementar la circulación superficial y el aporte sanguíneo a los músculos.

Beneficios psicológicos y sociales

Los beneficios de la terapia acuática, no solo son físicos, sino también psicológicos y cognitivos. Trabajar en el agua ayuda a la rela-

jación y supone un ejercicio muy divertido para el mayor. Al fomentar las relaciones interpersonales, la terapia acuática mejora su autoestima y contrarresta la sensación de aislamiento y soledad que en ocasiones sienten los mayores.



Julián Moreno
Fisioterapeuta

ORPEA Madrid Sanchinarro

