

Masaje holístico para disminuir estado de ansiedad en adultos mayores durante un período de pandemia

Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura física

Autor : Erik Bejerano

Tutor : MSc. Milagros La Rosa Arias

Consultante: MSc. Luis Alexander Zaldivar Castellanos

HOLGUÍN 2022



Agradecimientos

A mi tutor: Msc Milagros de la Rosa Arias

Sin usted y sus virtudes, su paciencia y constancia este trabajo no lo hubiese logrado tan fácil. Sus consejos fueron siempre muy útiles cuando no salían de mi pensamiento las ideas para escribir lo que hoy he logrado. Usted formó parte importante de esta historia con sus aportes profesionales que la caracterizan. Muchas gracias por sus múltiples palabras de aliento, cuando más lo necesité; por estar allí cuando mis horas de trabajo se hacían confusas. Gracias por sus orientaciones.

Dedicatoria

Dedico este trabajo de investigación a mis padres a quienes admiro mucho por su integridad personal y el apoyo incondicional que me supieron brindar mediante el cual se hizo posible el desarrollo de este trabajo, al igual que mis estudios previos al título de licenciado en Cultura Física han fortalecido mi formación humana y futuro profesional.

Síntesis

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus COVID-19, que afecta gravemente a la población. Donde la edad avanzada y la presencia de comorbilidades son los principales factores de riesgo de mortalidad. La pandemia de COVID-19 puede resultar estresante para las personas. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder ante ésta, pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes, por lo que genera un impacto psicológico en la población general con consecuencias en la salud física y mental, que podrían estar caracterizadas entre otras, por trastornos de ansiedad. A partir de la bibliografía consultada se determinaron insuficiencias como, la pobre aplicación y el aprovechamiento de las potencialidades de las técnicas del masaje para contribuir a la mitigación del estado de ansiedad en el adulto mayor. En concordancia con lo anterior, se cuestiona cómo contribuir a la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia y se propusieron como objetivo recopilar un conjunto de técnicas de masaje holístico para contribuir a la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia. El diagnóstico arrojó que la atención físico-terapéutica al estado de ansiedad en el adulto mayor, presenta insuficiencias metodológicas y prácticas, que demandan de la realización de herramientas metodológicas que potencien su investigación. El conjunto de técnicas de masaje holístico cumple con indicaciones y características acorde con las posibilidades del grupo etario en el contexto estudiado. El mismo fue evaluado de muy adecuada por el 80% de los especialistas en el grupo nominal.

Abstract

Indices

Introducción.....	1
DESARROLLO	7
1. Fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan el proceso de la actividad físico terapéutica para disminuir el estado de ansiedad en el adulto mayor.	7
1.1. Estado de ansiedad en adultos mayores durante un período de pandemia.....	7
1.1.1 Características generales del adulto mayor	9
1.2 El empleo del masaje en la disminución del estado de ansiedad.....	12
1.2.1 Masaje Holístico para la disminución del estado de ansiedad.....	15
2. Conjunto de técnicas de masaje holístico para disminuir el estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia	17
2.1 Diagnóstico del estado actual de las técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor.....	17
2.2 Conjunto de técnicas de masaje holístico para disminuir el estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia	24
2.3 Pertinencia del conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia.....	31
Conclusiones	34
Referencias bibliográficas	1

INTRODUCCIÓN

La enfermedad es parte integral de la vida, del proceso biológico, de las interacciones con el medio ambiente y la sociedad. Son la causa de alteraciones estructurales o funcionales que de una forma u otra repercute en todos los sistemas del organismo, debido a que el cuerpo humano funciona como un todo. Según reseña Alvares (2014) cuando se trata de una enfermedad infecciosa que se ha propagado en un área geográficamente extensa, por ejemplo, en varios continentes o en todo el mundo, afectando a un número considerable de personas se emplea la terminología Pandemia.

A lo largo de la historia, la humanidad se ha visto implicada en varios episodios pandémicos tales como, La Viruela, la Peste Negra, la gripe española y más reciente, la tuberculosis, el VIH/SIDA y variedades de coronavirus (H1N1).

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, conocido por COVID-19, que afecta gravemente a la población. Los coronavirus se caracterizan por atacar principalmente al sistema respiratorio humano; según Ahn et al. (2020) se conocían seis tipos de coronavirus con la capacidad de infectar a los humanos, de ellos, cuatro ocasionan un resfriado común y casos graves en inmunocomprometidos, los otros dos incluyen el Síndrome Respiratorio Agudo (SARS) y al Síndrome de Medio Oriente (MERS).

Como expresan Velavan y Meyer (2020) El actual brote del nuevo coronavirus con epicentro en la provincia de Hubei de la República Popular China, se ha extendido a muchos otros países. A causa de esta alta prevalencia el 30 de enero de 2020, el Comité de Emergencias de la organización mundial de la salud (OMS) declaró una emergencia sanitaria mundial (p. 278).

Actualmente la COVID-19 se ha expandido a 194 países, hasta el 26 de abril de 2022 se reporta un total de 509 365 131 casos confirmados, 6 242 705 muertes, para una letalidad de 1,23 %. Nuestro país comienza a reportar los primeros casos importados en marzo del 2020, hasta la fecha se ha confirmado 1101 968 casos, de ellos el 50% aproximadamente son asintomáticos reflejando el alto riesgo de

contagio de esta enfermedad. Ha ocurrido producto de esta pandemia 8 525 decesos para una letalidad de 0,77%, una de las más bajas en el mundo.

La presentación clínica del nuevo coronavirus se caracteriza por fiebre, tos, disnea y compromiso del parénquima pulmonar, ocasiona neumonía de leve a severa intensidad, la que puede resultar en admisión en la unidad de cuidados intensivos y muerte (Shah et al., 2020; Huang et al., 2020) los principales factores de riesgo de mortalidad por COVID-19 son edad avanzada y la presencia de comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad renal crónica (Zhou et al., 2020)

Aunque la mayoría de los pacientes presentan una enfermedad leve, el virus es altamente contagioso, y el comportamiento de la enfermedad puede congestionar o saturar los sistemas de salud, como se ha documentado en varios países en el mundo, y generar alta mortalidad en poco tiempo (Adhikari et al., 2020)

Como se precisa en los párrafos anteriores la edad avanzada constituye un factor de riesgo importante para la mortalidad por COVID-19 y en nuestro país según la Oficina Nacional de Estadística e Información (2020) el 21.34 % de los cubanos tienen 60 años o más, colocándose Cuba entre las naciones más envejecidas del continente americano. En la provincia Holguín, la esperanza de vida al nacer es de 79,80 % en ambos sexos, por encima de la media nacional. La población de 60 años y más es de 217 919 en la provincia para un 21.02 % mientras que en el municipio esta población alcanza los 67 545 para un 19.24 % ubicándonos próximo a la media nacional, situándonos según los criterios de envejecimiento poblacional en vejez demográfica.

La disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y el deterioro de la capacidad funcional que ocurren en el envejecimiento los convierte en un grupo de mucho riesgo ante la nueva pandemia, agregando la presencia de comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria entre otras en la mayoría de la población envejecida. Si añadimos el impacto negativo sobre el estilo de vida por la disminución de las posibilidades para realizar actividad física y ejercicio como consecuencia del cierre temporal y parcial del programa de Actividad Física para el

Adulto Mayor como parte de las estrategias de confinamiento o cuarentena, prioritarias para la salud pública

Aunque ya se cuentan con diversas vacunas para su prevención todavía no se precisa de un tratamiento curativo. La mayoría de los países están respondiendo al COVID-19, a través de estrategias de confinamiento o cuarentena y mitigación.

Si bien, el confinamiento y el distanciamiento social han sido medidas importantes y prioritarias para la salud pública, estas decisiones también han llevado consigo el cierre temporal y parcial de parques, espacios públicos, gimnasios, escuelas deportivas y centros de acondicionamiento físico, que han generado un impacto negativo sobre el estilo de vida de las personas, disminuyendo las posibilidades para realizar actividad física y ejercicio (Heffernan y Young, 2020)

De la misma manera, la epidemia por el COVID-19 tiene un impacto psicológico en la población general con consecuencias en la salud física y mental, que podrían estar caracterizadas por incertidumbre, insomnio, ira, temor a ser infectado, aumento del consumo de alcohol o de cigarrillos, aislamiento social, desarrollo del trastorno de estrés post traumático, trastornos de ansiedad, trastorno depresivo, somatización y la percepción de la pérdida de la salud (Shigemura et al., 2020)

La pandemia de COVID-19 puede resultar estresante para las personas. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder ante ésta, pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes, tanto en adultos, como en niños (Usher, Durkin y Bhullar, 2020)

Estudios recientes han respaldado firmemente dos estrategias para prevenir o mitigar síntomas de depresión y ansiedad: promover la conexión social y la actividad física (Valero et al., 2020), respecto a la actividad física las investigaciones realizadas por los siguiente investigadores así lo respaldan: Villaquirán et al. (2020); Ortiz y Villamil (2020); Camacho et al. (2020); Lara et al. (2020) y Pereira et al. (2021). Sin embargo, en estas investigaciones no se evidencian interacción con otras técnicas para prevenir o mitigar síntomas de depresión y ansiedad en el adulto mayor como el automasaje.

A partir de la bibliografía consultada y los resultados de las entrevistas y encuestas realizadas a los profesores de esta especialidad se determinaron la siguiente insuficiencia:

- Es pobre la aplicación y el aprovechamiento de las potencialidades de las técnicas del masaje para contribuir a la mitigación del estado de ansiedad en el adulto mayor.

Por tanto, considerando la importancia de estudiar diferentes estrategias para disminuir el estado de ansiedad en el adulto mayor, según documentación presentada, y por los resultados obtenidos en las investigaciones descritas sobre el tema, se declara el siguiente **problema científico** ¿Cómo contribuir a la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia?

En correspondencia con el problema se declara como **objetivo de la investigación**: recopilar un conjunto de técnicas de masaje holístico para contribuir a la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor del Círculo de abuelo "Manuel Fajardo Rivero" del Municipio Holguín durante un período de pandemia.

Del análisis del problema se derivan las siguientes **preguntas científicas**.

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan el proceso de la actividad físico terapéutica para disminuir el estado de ansiedad en el adulto mayor?
2. ¿Cuál es el estado actual de las técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor del Círculo de abuelo "Manuel Fajardo Rivero" del Municipio Holguín durante un período de pandemia?
3. ¿Qué características debe poseer un conjunto de técnicas de masaje holístico para disminuir el estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia?
4. ¿Qué pertinencia posee un conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia?

Para darle cumplimiento a estas conjeturas se plantearon las siguientes **tareas científicas**:

1. Determinación de los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan el proceso de la actividad físico terapéutica para disminuir el estado de ansiedad en el adulto mayor.
2. Diagnóstico del estado actual de las técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor del Círculo de abuelo "Manuel Fajardo Rivero" del Municipio Holguín durante un período de pandemia.
3. Determinación de las características que debe poseer un conjunto de técnicas de masaje holístico para disminuir el estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia.
4. Valoración de la pertinencia que posee un conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia.

Las tareas se desarrollaron a través de la utilización de los siguientes métodos.

Del nivel teórico:

Inductivo-deductivo: En el procesamiento de la información teórica y empírica que permite caracterizar el objeto de investigación, los fundamentos teóricos y la elaboración de las conclusiones, así como en el establecimiento de relaciones lógicas y generalizaciones teóricas.

Analítico-sintético: Este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales.

Histórico- lógico: Con él se establece el estudio y antecedentes del fenómeno objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes del funcionamiento y desarrollo del fenómeno.

Del **nivel empírico** se utilizaron métodos y técnicas como:

La observación no participante se efectuó a 10 clases del programa de actividad física para el adulto mayor del combinado deportivo "Feliu Leyva" del municipio Holguín, permitió conocer su comportamiento real en el desarrollo de la clase y constatar el efecto de la aplicación de las técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad.

Encuesta: Se aplicó con el objetivo de obtener información que permitiera caracterizar el objeto de investigación y comprobar la incidencia de la propuesta de masaje en la práctica.

Revisión documental: Para establecer las relaciones lógicas respecto a la transformación del objeto y precisar las ideas de síntesis en torno a sus fundamentos y antecedentes.

Grupo nominal: Estos constituyeron espacios para valorar la viabilidad de la propuesta, su factibilidad y vías de transferencia a la práctica social.

Del nivel estadístico matemático:

Se aplicaron procedimientos estadísticos y matemáticos como el cálculo porcentual y la agrupación de datos.

Población y muestra

De una población de 25 practicantes correspondientes al Círculo de abuelo “Manuel Fajardo Rivero” del Municipio Holguín, se seleccionó una muestra de forma aleatoria simple compuesta por 15 adultos mayores, que representan el 60%

DESARROLLO

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS - METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE LA ACTIVIDAD FÍSICO TERAPÉUTICA PARA DISMINUIR EL ESTADO DE ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR.

1.1. Estado de ansiedad en adultos mayores durante un período de pandemia

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, conocido por COVID-19, que afecta gravemente a la población. A causa de su alta prevalencia el 30 de enero de 2020, el Comité de Emergencias de la organización mundial de la salud declaró una emergencia sanitaria mundial.

La presentación clínica del nuevo coronavirus se caracteriza por fiebre, tos, disnea y compromiso del parénquima pulmonar, ocasiona neumonía de leve a severa intensidad, la que puede resultar en admisión en la unidad de cuidados intensivos y muerte (Shah et al., 2020; Huang et al., 2020) los principales factores de riesgo de mortalidad por COVID-19 son edad avanzada y la presencia de comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad renal crónica (Zhou et al., 2020)

Actualmente la COVID-19 se ha expandido a 184 países, hasta el 8 de marzo de 2021 se reporta un total de 1 172 805 96 casos confirmados, 2 602 564 muertes, para una letalidad de 2,21 % siendo los países con mayor incidencia Estados Unidos de América, la India, Rusia y Francia. En el continente americano se reportan 52 554 287 casos confirmados, que representa el 44,81% de casos totales confirmados, con 1 256 563 muertes para una letalidad de 2,39% superior a las cifras del mundo.

Actualmente, la pandemia del COVID-19 y los consecuentes cierres de emergencia (cuarentenas y toques de queda) han provocado ansiedad relacionada al coronavirus junto a otros trastornos de salud mental como la depresión, ansiedad generalizada e ideación suicida (Wang et al., 2020).

A medida que la crisis de COVID-19 continúa afectando la economía global y el diario vivir, muchas personas viven con miedo y ansiedad. El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente real o percibida, mientras que la ansiedad es anticipación de una amenaza futura (American Psychiatric Association [APA], 2013)

Un hallazgo consistente en la literatura es que los síntomas o trastornos de ansiedad y depresión son los que más se reportan en estudios que indagan la salud mental de personas en la pandemia. Mucha gente parece estar desesperada y muy angustiada por la situación. (Martínez, 2020)

Los trastornos del estado de ánimo se encuentran entre las principales causas de incapacidad en el ámbito mundial y son responsables además de un significativo agobio personal, así como también de un alto costo en la salud pública (López, et al., 2006).

La ansiedad no es un concepto o un estado particular muy limitado ya que es una señal o reacción general bastante común en el ser humano. “La ansiedad normal es una respuesta apropiada ante una situación amenazante”, según Kaplan y Sadock (2000: 636) De la misma forma, se diferencia del miedo en que la ansiedad es una respuesta a una amenaza desconocida, interior o conflictiva, mientras que el miedo es una respuesta a una amenaza conocida. (Canto y Castro, 2004: 260)

Además de los efectos motores y viscerales, la ansiedad afecta el pensamiento, la percepción y el aprendizaje. Tiende a producir confusión y distorsiones en la percepción no sólo respecto del tiempo y el espacio, sino también en relación con las personas y el significado de los sucesos. Tales distorsiones pueden interferir con el aprendizaje al disminuir la concentración, reducir la memoria y alterar la capacidad de relacionar un tema con otro. (Canto y Castro, 2004: 260)

Como parte de las estrategias de confinamiento o cuarentena, prioritarias para la salud pública como vías para combatir esta pandemia se encuentran el cierre temporal y parcial de instituciones Laborales o educativas.

Al adentrarnos al estudio se requiere profundizar en los aspectos fundamentales que encierra el envejecimiento, debido a que es una problemática que inquieta y preocupa, pues existe una tendencia actual al envejecimiento en la población mundial. En el caso de Cuba se establecen las acciones de protección al adulto mayor, encaminadas al mejoramiento de sus estilos de vida. A ellas, se une el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y en la Cultura Física, con el fin de llevar el papel del ejercicio físico a planos significativos en la sociedad.

En la desaceleración del envejecimiento se ha demostrado que juegan un papel importante los ejercicios físicos y las terapias naturales, que se convierten en una opción eficaz y aceptada por la población mundial en este grupo etario.

La **ansiedad** (del latín *anxietas*, 'angustia, aflicción') es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como amenazantes y peligrosos, y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.

La ansiedad adaptativa o no patológica es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Por lo tanto, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias o demandas del medio ambiente. Únicamente cuando sobrepasa cierta intensidad, en los que se desequilibra los sistemas que ponen en marcha la respuesta normal de ansiedad, o se supera la capacidad adaptativa entre el individuo y el medio ambiente, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando un malestar significativo, con síntomas físicos, psicológicos y conductuales, la mayoría de las veces muy inespecíficos.

La ansiedad es una emoción que surge cuando una persona se siente en peligro, sea real o imaginaria la amenaza. Es una respuesta normal o adaptativa, que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Por lo tanto, tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad. Para preservar su integridad física ante amenazas, el ser humano ha tenido que poner en marcha respuestas eficaces y adaptativas durante millones de años: la reacción de lucha o huida.

1.1.1 Características generales del adulto mayor

El envejecimiento es un proceso donde ocurren cambios estructurales y funcionales que suceden después de alcanzar la madurez reproductiva, e implica una disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos

y tiene como consecuencia un aumento de las probabilidades de muerte en el tiempo. (Devesa, 1992, p.9)

“El proceso de envejecimiento humano individual es el resultado de la suma de dos tipos de envejecimiento: el primario, intrínseco o **per se** y el secundario” (Mañas, 2001, p.27). El envejecimiento primario es el proceso o grupo de procesos responsables del conjunto de cambios observados con la edad en los individuos de una especie y no relacionados con la presencia de enfermedad. Su investigación se centra en los mecanismos genéticos, moleculares y celulares que intervienen en el proceso de envejecimiento y que, de expresarse adecuadamente, condicionan lo que se ha denominado “envejecimiento con éxito”

El envejecimiento secundario hace referencia al que se produce en los seres vivos cuando son sometidos a la acción de fenómenos aleatorios y selectivos, que ocurren a lo largo del tiempo de vida y que interaccionan con los mecanismos y cambios propios del envejecimiento primario para producir el “envejecimiento habitual”. Los principales representantes de este envejecimiento secundario son los problemas de salud de carácter crónico y los cambios adaptativos para mantener la homeostasis del medio interno. Su investigación abarca tanto la causa, prevención, desarrollo, manifestación, pronóstico y tratamiento de la enfermedad y de sus consecuencias, como lo relacionado con hábitos y estilos saludables de vida.

El envejecimiento normal se acompaña de pérdida progresiva de rendimiento fisiológico, esta involución no supone un riesgo para la supervivencia y suele ser compatible con la preservación de un adecuado nivel funcional, excepto en personas muy ancianas.

Entre las características que prevalecen en el adulto mayor, según (Capri et al, 2008, p.36)

- Pierde altura, peso corporal, adquiere una barbilla saliente.
- Espalda cifótica, pecho caído, piel arrugada, caída de pelo y dientes
- Es propenso a debutar con nuevas enfermedades del sistema nervioso
- Se alteran la atención y la concentración
- Disminuye la capacidad sensorial (auditiva, visual)
- Lentitud mental.

- Disminuyen los reflejos.
- Menor coordinación y equilibrio.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminuye la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión

También se puede apreciar asociado al envejecimiento, un aumento en la sensibilidad a los traumatismos, las infecciones y a muchas formas de estrés, así como un deterioro del sistema inmunitario que da lugar a enfermedades autoinmunes. Aumentan los casos de cáncer y enfermedades degenerativas en ancianos, que son la mayor causa de muerte y de pérdida de calidad de vida. (Colonna-Romano et al., 2008)

Por su parte Alonso y de la Fuente (2011), se refieren a:

Los cambios que se producen en el sistema músculo-esquelético: disminución de tejido muscular y óseo, de la fuerza, rapidez y coordinación, de la movilidad articular. Además, se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física, se produce una disminución del tono muscular, aumenta la tendencia a la fatiga muscular, los huesos se hacen más frágiles (ensanchamiento del conducto medular). Así mismo, la aparición de osteoporosis y osteomalacia, las alteraciones progresivas de la columna vertebral y la artrosis (asociado a fracturas esguinces, micro traumatismos repetidos, etc.).

A medida que las personas envejecen experimentan una disminución de la masa magra o masa celular activa (especialmente la masa muscular) de aproximadamente un 6.3% por década a partir de los 30 años. Esta disminución en la masa muscular trae como consecuencias, la reducción de la tasa metabólica basal y por tanto menores necesidades de energía, menor fuerza muscular y nivel de actividad, mayor

riesgo de caídas, alteraciones del equilibrio y la marcha, que modifican negativamente la capacidad funcional. Esta situación es inevitable, ya que esta pérdida es, sobre todo, debido al sedentarismo y también a una mayor frecuencia de enfermedades.

El aumento de la masa grasa se asocia habitualmente con menor grado de actividad física y mayores dificultades a la hora de realizar diversas actividades de la vida cotidiana. La curva de peso se modifica a lo largo de la vida. En general aumenta progresivamente hasta la edad de 40 a 50 años en los hombres y de 50 a 60 en las mujeres estabilizándose alrededor de los 70 años. A partir de esta edad se produce un descenso importante de este parámetro.

Por otra parte, la evaluación de la talla es diferente en los hombres y las mujeres, pero en general se puede afirmar que a partir de la edad adulta existe una disminución progresiva de la talla especialmente destacada a partir de los 60 años.

Se habla de una disminución de más de 1cm por cada década de vida después de esta edad. Los cambios de la talla se relacionan especialmente con las modificaciones óseas de la columna vertebral. Se observa un acortamiento de la altura de los cuerpos vertebrales y de los discos, y una modificación del eje columnar apareciendo con frecuencia una cifosis dorsal (Capo, 2002, p.34).

1.2 EL EMPLEO DEL MASAJE EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTADO DE ANSIEDAD

El masaje se aplica como medio higiénico, profiláctico, sanitario y también para aumentar los resultados deportivos, hace más de 35 siglos.

Los resultados de las investigaciones de los últimos años han revelado los mecanismos de acción del masaje sobre el organismo del ser humano y amplían las posibilidades de su aplicación en los aspectos normalizadores de los procesos de autorregulación, intensificación de los mecanismos de defensa naturales y las posibilidades de disminuir considerablemente la farmacoterapia. (Biriukov, 1998: 2)

El masaje es un estímulo mecánico dosificado en el cuerpo, provocado por la mano del masajista o por aparatos. La acción del masaje sobre el organismo representa un proceso fisiológico complejo en el que participan muchos sistemas y órganos, dirigidos todos por el sistema nervioso central.

En el proceso del masaje ante todo se ejerce una acción sobre los mecanismos nerviosos que se encuentran en las diferentes capas de la piel y que están relacionados con los sistemas nerviosos centrales y nerviosos vegetativos. La energía mecánica de las diferentes manipulaciones se convierte en energía de excitación nerviosa que representa un eslabón nervioso en la cadena de complejas reacciones reflejas. La esencia de la acción neurorefleja del masaje consiste en que se produce el estímulo de los receptores cutáneos (exteroceptores), de los receptores alojados en los músculos, tendones, cápsulas articulares y ligamentos (propioceptores), así como de los receptores de las paredes de los vasos (angioceptores) (Rivero, Ceballos y Aguilar, 2007: 13)

Un ejemplo de la acción neurorefleja del masaje puede ser el cambio de actividad del corazón, de los pulmones, del intestino y de otros órganos internos, mediante el sistema eferente de la piel (reflejo víscero-cutáneo), de los músculos (reflejo víscero-motor) y de otros tejidos. (Rivero, Ceballos y Aguilar, 2007: 13)

Partiendo del mecanismo de acción fisiológica del masaje sobre algunos sistemas y órganos se puede llegar a la conclusión de que este permite variar de acuerdo con el fin perseguido. Se pueden señalar cinco tendencias principales en cuanto a la acción del masaje sobre el estado funcional del organismo: tonificante, sedante, trófica, energotrópica y de normalización de las funciones.

Dentro de estas la más importante para el fin de esta investigación es la acción sedante del masaje, relacionada con el estímulo rítmico y prolongado de los exteroceptores y propioceptores, lo que ejerce un efecto de freno sobre los procesos del sistema nervioso central.

Diversos autores han investigado sobre el efecto del masaje en los estados de ansiedad y otros fenómenos relacionados con la salud mental. Un estudio con mujeres en trabajo de parto, demostró que el masaje es una intervención de enfermería efectiva y capaz de disminuir el dolor y la ansiedad durante el parto, y que la participación del compañero en el masaje puede influenciar positivamente la calidad de las experiencias maternas de parto (Chang, Wang y Chen, 2002)

Medidas como la adecuada respiración y la relajación muscular han resultado eficaces en la reducción de las cifras tensionales, la tensión muscular y los niveles de

ansiedad, hormonas del estrés y cortisol, según un estudio realizado a 100 empleados de hospitales, a los cuales se le realizó masaje en silla dos veces por semana, mostrando un estado de alerta y relajación confirmado por electroencefalograma (López et al., 2012: 284)

Benalcázar, (2015) constato el efecto beneficioso de la fisioterapia, dentro de los que se empleó el masaje en pacientes psiquiátricos. En la medición inicial los niveles de ansiedad eran altos en ambos tipos de pacientes, tanto crónicos como agudos, ya que están sobre los niveles considerados normales. Y después de la aplicación de la fisioterapia se demostró que los niveles de ansiedad disminuyeron tanto en la ansiedad rasgo como en la ansiedad estado en ambos tipos de pacientes.

Por otra parte las investigadoras Cencia y Cordova (2018) determinan el efecto positivo del masaje combinado con otras técnicas para el control de la ansiedad en el paciente con enfermedad cardiovascular en el periodo preoperatorio.

Son numerosas las técnicas y estilos de masajes combinados con otras técnicas para la prevención y el tratamiento de la salud mental. Tales como la acupuntura y la digitopresión o digitocupuntura.

González et al. (2011) demuestran que la acupuntura corporal y auriculoterapia empleada es efectiva para el tratamiento de la ansiedad. Con una eficacia del 95 por ciento con la aplicación de estas técnicas tradicionales en esta afección.

En un estudio realizado por Jiménez, (2011) utilizaron tres puntos en común (Ylintang, Baihui, y Neiguan), con 36 pacientes se emplearon la acupuntura con manipulación y electroacupuntura, durante 25 minutos, dos veces por semana. Se observan resultados con una muy buena eficacia y mejoría clínica a partir de la quinta sesión aproximadamente en pacientes con ansiedad secundaria a estrés.

Los investigadores Vique y Galíndez (2021) y Ortells y Sánchez (2021) proponen el uso de la acupuntura y la auriculoterapia como opción terapéutica o complementaria a las psicoterapias o farmacoterapias para poder tratar a personas con algún nivel de depresión, para atender y reducir las consecuencias del COVID-19, por lo que la acupuntura podría ser una medicina complementaria que puede ayudar a los sistemas de salud de los países. Aquí se demuestra que estas técnicas son efectivas, seguras y más económicas que los principales tratamiento.

Quedando demostrado por los autores citados que el empleo de las técnicas de masaje combinadas con acupuntura y otras técnicas de relajación son efectivas, seguras y más económicas que el tratamiento farmacológico para el tratamiento del estado de ansiedad.

1.2.1 MASAJE HOLÍSTICO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTADO DE ANSIEDAD.

El masaje como elemento de la medicina popular ha existido desde siempre en la vida de todos los pueblos y de todas las tribus. Eso explica el porqué de tan numerosas las escuelas y técnicas de masaje en todo el mundo, cada una con objetivos específicos y técnicas variadas. Que cambian sus denominaciones, orden de ejecución, partes del cuerpo con que se aplica y medios utilizados, pero al profundizar en su práctica se aprecia más semejanzas que diferencias entre sí. Son numerosos los masajistas que se apegan a una determinada escuela de masaje para llevar a cabo su trabajo, pero mezclan técnicas de otros estilos dentro de sus procedimientos para una mayor eficacia en sus tratamientos. Por estas razones en nuestros tiempos se utiliza el término “masaje holístico” para definir una técnica terapéutica que combina el masaje tradicional con diferentes prácticas de relajación mental, un estilo de masaje propio, que reúne técnicas de diferentes estilos según la experiencia de su ejecutor. Su finalidad es obtener un alivio total de la tensión y el estrés tanto en el cuerpo como en la mente.

Según el diccionario de la real academia de la lengua española holístico: perteneciente o relativo al holismo. Holismo: doctrina que propugna la concepción de cada realidad como un todo distinto de la suma de las partes que lo componen.

El calificativo Holístico, proviene directamente del vocablo griego “Holos” que significa todo. Lo cual refleja que su atención, va dirigida hacia el espíritu, mente y cuerpo de la persona.

No siempre resulta posible utilizar los servicios de un masajista y en estos tiempos donde el confinamiento y el distanciamiento social han sido medidas importantes y prioritarias para la salud pública, es necesario la aplicación del automasaje.

Las ventajas del automasaje radican en la sencillez y facilidad de sus técnicas, en la posibilidad de realizarlo en diferentes situaciones y de modificar la dosificación en función del estado de cada uno. Por eso puede utilizarlo cualquier persona, por ejemplo, como medida higiénica en el cuidado diario del cuerpo.

Uno de los reflejos más instintivos y naturales que poseemos es intentar aliviar nuestro dolor acercando las manos a la zona dolorida: parece como si en nuestras manos estuviese la solución a este dolor. Tocamos con la intención y seguridad interna de que en nuestras manos está el poder de calmar el dolor (Saz, P., 2020: 1)

Tocarse lleva a tomar contacto con uno mismo, a conocer mejor los puntos agradables o desagradables y el propio poder de autocuración y autorregulación sobre cada parte: orejas, nariz, ojos, barriga, rodillas, pies. Muchas de estas zonas reflejas ayudan a recuperar el equilibrio, no es de extrañar pues que de forma natural nos apetezca tocar y masajear determinadas zonas porque estamos buscando el alivio y el estímulo de la capacidad curativa del nuestro organismo. (Saz, P., 2020: 1)

2. CONJUNTO DE TÉCNICAS DE MASAJE HOLÍSTICO PARA DISMINUIR EL ESTADO DE ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR DURANTE UN PERÍODO DE PANDEMIA

2.1 Diagnóstico del estado actual de las técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor

El diagnóstico inicial de la investigación tuvo como contexto, a los adultos mayores correspondientes al Círculo de abuelo “Manuel Fajardo Rivero” del Municipio Holguín. Este se ejecutó en dos momentos; el primero, dirigido a la caracterización de la muestra seleccionada y, el segundo, a conocer el estado actual de la temática investigada. Para ello se establecieron los siguientes objetivos:

1. Caracterizar demográfica y clínicamente la muestra estudiada.
2. Diagnosticar el estado actual de las técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor.

En el estudio diagnóstico se emplearon métodos y técnicas tales como: la encuesta, la observación a clases de actividad física en el programa del adulto mayor, y el análisis de documentos. Se siguió el orden descrito a continuación:

- La caracterización demográfica y clínica de la muestra seleccionada.
- Se encuestaron a los 5 profesores de Cultura física que laboran con el programa del adulto mayor en el combinado deportivo “Feliu Leyva” del municipio Holguín. La encuesta se presenta en el Anexo 1.
- Se efectuó la observación no participante a 10 clases del programa de actividad física para el adulto mayor del combinado deportivo “Feliu Leyva” del municipio Holguín (Anexo 2).
- Se analizó el programa de Actividad física para el adulto mayor.

Primer momento. Caracterización demográfica de la muestra investigada

Para la propuesta es necesario caracterizar el contexto donde se realiza la investigación.

La estructura de los indicadores para caracterizar la comunidad se asume de Ramírez (2014) porque el mismo contiene elementos que permiten ajustar los indicadores en función del objeto de estudio.

I. Dimensión físico-geográfica:

Presenta como indicadores los siguientes:

1. Ubicación de la comunidad: la comunidad “La Quinta”, pertenece al Consejo Popular No. 2 de Vista Alegre municipio de Holguín, provincia Holguín. Posee una extensión territorial de 2,5 km.

Está compuesta por trece (13) circunscripciones: De ellas, se escogió la circunscripción no.31 que es donde se encuentra ubicado el Círculo de Abuelos “Manuel Fajardo”.

Límites: por el este, con la Plaza de la Revolución Calixto García; por el oeste, con el Reparto Vista Alegre; por el norte, con el Reparto Piedra Blanca y por el sur, con el centro Cultural Bariay.

Vías de acceso: Calle Principal calle 12 y por el oeste con avenida 20 aniversario, en general sus calles no están pavimentadas.

2- Ambientales: se evidencia poca existencia de parques o instituciones recreativas, cuenta con acueducto y alumbrado público.

3- Económicos: la actividad económica fundamental es el trabajo estatal, aunque existen trabajadores por cuenta propia y amas de casa. Además existen dos organopónicos, 4 bodegas, 1 carnicería y un mercado agropecuario.

4- Demográficos: posee una población general de 2 052 Habitantes.

5- Sociales: en la distribución ocupacional de los habitantes, un 54% de los pobladores tienen vínculos laborales estatales y un 36% son cuentapropistas.

6- Políticos: en la estructura de las organizaciones la circunscripción posee trece (13) CDR.

7- Educativas: existe una escuela primaria “Marcos Campaña Báster”, una Sala de Videos, un Joven Club de computación y la Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

8- Salud: existen 4 consultorios del médico de la familia. Las principales enfermedades de la comunidad son hipertensión y diabetes mellitus.

Se realizó un estudio poblacional a los 5 profesores de Cultura física que laboran con el programa del adulto mayor en el combinado deportivo “Feliu Leyva” del municipio Holguín, con una edad promedio de 8,5 años de graduados y más de 5 años laborando en las áreas. Y para la dimensión aplicativa la muestra seleccionada fue

constituida por 15 adultos mayores pertenecientes al Círculo de abuelo “Manuel Fajardo Rivero” del Municipio Holguín, 14 son del sexo femenino y 1 del masculino, donde la edad promedio es de 68,6±5,3 años. Las principales patologías que presentan son: Hipertensión arterial 8 (53,33%), Diabetes Mellitus 4 (26,66%), Artrosis 6 (40%) y obesidad 7 (46,66%). Todos firmaron el consentimiento informado y estuvieron de acuerdo a participar en la investigación.

Segundo momento. Diagnóstico del estado actual de las técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor

El diagnóstico permitió analizar la realidad y detectar aspectos significativos, con el fin de generar posibles soluciones y tomar decisiones al respecto. Para ello se asumieron las dimensiones e indicadores, sistematizadas por Rodríguez, (2019), las que fueron contextualizadas a las características del objeto de estudio de la presente investigación. (Tabla 1).

Tabla 1.

Dimensiones e indicadores utilizados para el diagnóstico de las técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor

Dimensión	Indicadores
Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento teórico de los profesores de Cultura física que laboran con el programa del adulto mayor en el combinado deportivo “Feliu Leyva” del municipio Holguín, referente a la manifestaciones clínicas del estado de ansiedad • Preparación de los profesores de Cultura física que laboran con el programa del adulto mayor en el combinado deportivo “Feliu Leyva” del municipio Holguín, en el empleo de las técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor
Metodológica	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de las técnicas de masaje holístico en las clases del programa de actividad física para el adulto mayor
Aplicativa	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de las técnicas de masaje holístico para el perfeccionamiento de la atención físico terapéutica en adultos mayores. • Valoración de las manifestaciones del estado de ansiedad en adultos mayores.

Resultados de la dimensión cognitiva

Para identificar los resultados de esta dimensión se aplicó una encuesta con el objetivo de determinar el conocimiento teórico de los profesores de Cultura física que laboran con el programa del adulto mayor en el combinado deportivo “Feliu Leyva” del municipio Holguín sobre las manifestaciones clínicas del estado de ansiedad y la preparación para enfrentar esta temática a través de las técnicas de masaje holístico. La pregunta uno pretende identificar el conocimiento que tienen los profesionales sobre las manifestaciones clínicas que caracterizan el estado de ansiedad. Los profesores de Cultura física manifestaron en su mayoría no conocer las manifestaciones clínicas, esto se vio en que 4 de ellos para un 80% marco la opción no de la encuesta. Por su parte solo 1 para un 20% refirió si conocerlos.

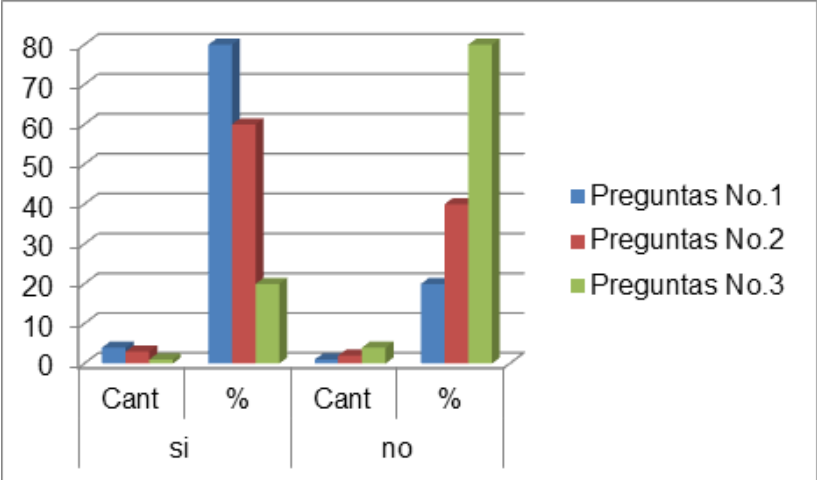


Gráfico 1. Resultados obtenidos del indicador Conocimiento teórico de los profesores de Cultura física que laboran con el programa del adulto mayor, referente a las manifestaciones clínicas del estado de ansiedad y la preparación para enfrentar esta temática a través de las técnicas de masaje holístico

Por su parte la segunda pregunta indaga sobre los beneficios que proporcionan las técnicas de masaje holístico en adultos mayores con estado de ansiedad. Tres profesionales responden afirmativamente la pregunta para el 60%, mientras que el restante 40% se ubican en la opción **no**. De los 3 profesores que reconocen los beneficios 2 para un 66,67% solo mencionan uno, el 33,33% refieren dos beneficios. Dentro de estos beneficios la mayoría se refieren a la influencia en relajación del sistema nervioso.

En cuanto a la tercera interrogante, se pretende identificar la experiencia práctica de los encuestados con relación al uso de alguna modalidad de masaje en sus clases, donde 1 para el 20% afirman emplear una de las modalidades en sus clases. El restante por ciento no emplea este medio en sus clases.

En la cuarta interrogante se pudo constatar que los cinco encuestados solo han recibido superación dirigida hacia, las técnicas de masaje para un 100%. Las restantes temáticas declaran no haberlas recibido como parte de su superación profesional.

Resultados de la dimensión metodológica

Resultados del indicador utilización de las técnicas de masaje holístico en las clases del programa de actividad física para el adulto mayor. En las observaciones realizadas a las 10 clases del programa de actividad física para el adulto mayor del combinado deportivo “Feliu Leyva” del municipio Holguín se evidencia lo siguiente:

No se aprecia en el 100% de las observaciones realizadas, el empleo de ninguna de las modalidades de las técnicas del masaje, en las tres partes que conforman la clase con el adulto mayor.

Mediante el análisis de documentos realizados a los planes de clases correspondientes al programa de Actividad física para el adulto mayor de los cinco profesores seleccionados se pudo constatar que las mismas no reflejan dentro de sus objetivos y contenidos la ejecución de técnicas de masaje.

Resultados de la dimensión aplicativa

Resultados del indicador aplicación de las técnicas de masaje holístico para el perfeccionamiento de la atención físico terapéutica en adultos mayores.

Mediante el método Análisis de documentos se pudo constatar lo establecido en los documentos normativos en Cuba sobre la atención física terapéutica al estado de ansiedad en el adulto mayor, a través de la realización de las técnicas de masaje holístico.

Para ellos se consultaron el programa de Actividad física para el adulto mayor y las indicaciones metodológicas de actividad física comunitaria del periodo 2020-2024, constatando la carencia de orientaciones e indicaciones metodológicas para la

implementación de técnicas de masajes en la disminución del estado de ansiedad para el adulto mayor.

Se constató que los programas de actividad física comunitaria dirigidos por el Inder no contemplan el automasaje como medio para prevenir o tratar sintomatologías relativas a la salud mental en tiempos de pandemia, por ser esta situación de contingencia de carácter novedoso para estos programas, aun conociendo las numerosas ventajas que desde la antigüedad y a través de las diversas evidencias científicas se les atribuye a las mismas.

Valoración de las manifestaciones del estado de ansiedad en adultos mayores.

Para el diagnóstico del estado de ansiedad en el adulto mayor se han elaborado diferentes test, pero la Escala de ansiedad y depresión de Goldberg (Escala E.A.D.G.) (Goldberg et al. 1998) es la más sencilla de todas, consta de dos subescalas. La primera es la subescala de ansiedad compuesta por 9 preguntas (Anexo 3), donde cada respuesta “sí” se le asigna un punto. Cuando la puntuación es mayor de cuatro se recomienda estrategias para su tratamiento. Esta subescala es la asumida por el investigador. La segunda es la subescala de depresión con 9 preguntas y la misma forma de evaluación.

El test aplicado arrojó una media de $3,47 \pm 1,30$ puntos con un mínimo de 1 y un máximo de 5. Como se puede apreciar en la tabla 2 el 26,6% de la muestra presentaba rasgos de ansiedad al sobrepasar los valores de 4 puntos en el test. El 26,6% se encontraba en cifras límites con cuatro puntos en la escala aplicada denotando cifras de alarma en estos sujetos, el restante 46,6% se encuentran en criterios normales para este grupo etario.

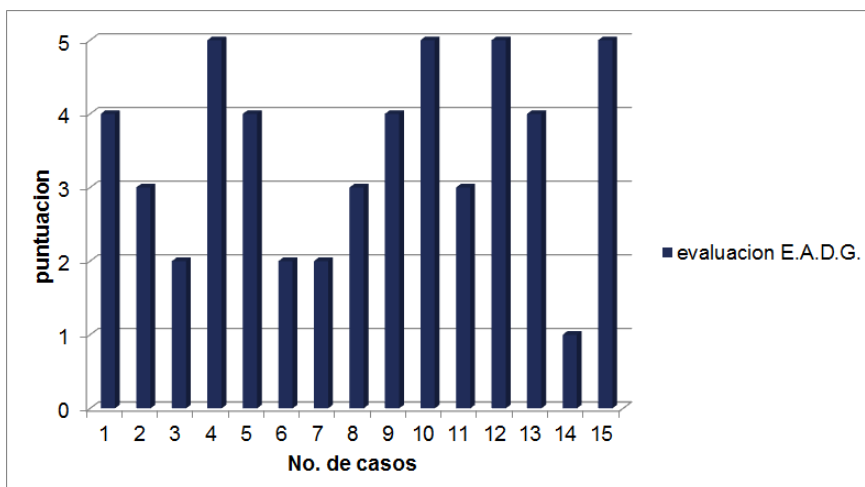


Figura 2. Resultados de la Escala de ansiedad y depresión de Goldberg

Conclusiones del diagnóstico

Para realizar la triangulación metodológica se utilizó la técnica de control cruzado, según lo planteado por Arias, (2009). Donde se analizan los métodos y técnicas de investigación tales como: encuesta, observaciones a clases del programa de actividad física para el adulto mayor, los resultados de la Escala de ansiedad y depresión de Goldberg y el análisis del programa de Actividad física para el adulto mayor y las indicaciones metodológicas de actividad física comunitaria del periodo 2020-2024, todo esto permitió ratificar las conclusiones o valoraciones en correspondencia con las regularidades emanadas del análisis e interpretación de los datos obtenidos de cada instrumento aplicados en el diagnóstico:

Los licenciados en cultura física que laboran con el programa del adulto mayor en el combinado deportivo “Feliu Leyva” del municipio Holguín poseen escasos conocimientos sobre las manifestaciones clínicas del estado de ansiedad e insuficiente preparación para enfrentar esta temática a través de las técnicas de masaje holístico.

El proceso de planificación que realizan los docentes, no muestra ningún indicio que evidencie en su ejecución tener en cuenta las técnicas de masaje holístico para disminuir el estado de ansiedad en el adulto mayor.

El programa de Actividad física para el adulto mayor y las indicaciones metodológicas de actividad física comunitaria del periodo 2020-2024 no contemplan

el automasaje como medio para prevenir o tratar sintomatologías relativas a la salud mental en tiempos de pandemia.

Más del 50% de la muestra estudiada están necesitados de estrategias para disminuir el estado de ansiedad según resultados de la escala aplicada, al puntuar cuatro o más.

De manera general, se concluye que la atención físico-terapéutica al estado de ansiedad en el adulto mayor, presenta insuficiencias metodológicas y prácticas, que demandan de la realización de herramientas metodológicas que potencien su investigación. Basado en los fundamentos teóricos expuestos con anterioridad, y los resultados del diagnóstico, se hace evidente la necesidad de recopilar un conjunto de técnicas de masaje holístico con orientaciones metodológicas para su aplicación, que resuelva las insuficiencias detectadas en la presente investigación.

2.2 Conjunto de técnicas de masaje holístico para disminuir el estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia

Para la realización del automasaje holístico se tienen en cuenta aspectos generales para su ejecución, tomando como base la escuela de masaje ruso, debido a que los profesores de Cultura física poseen conocimientos básicos de estas técnicas. Y serán combinadas con otras técnicas como la digitopresión y los ejercicios de relajación. Los aspectos generales para su ejecución se mencionan a continuación:

Métodos del masaje: existen 3 métodos, el manual, con aparatos y el método combinado que es la unión de los dos anteriores. En la propuesta se hará uso del método manual.

Formas de masaje: En la propuesta se hará uso de la Forma de masaje parcial por realizarse solo en la zona del cuello, abarcando los trapecios y otras zonas cercanas para lograr una relajación de toda la musculatura paravertebral.

Condiciones técnicas e higiénicas.

Hacemos referencia que para la práctica del masaje hacen falta cumplir determinadas condiciones.

Características del local: El local donde se aplicara el masaje debe estar bien ventilado, con una iluminación adecuada.

Mobiliario adecuado: se empleará una silla o también la cama. Con el objetivo de que el masajeado permanezca sentado.

Características del masajista y masajeado: (en este caso el sujeto cumple el papel de ambos por ser automasaje) La persona que va a llevar a efecto el masaje debe tener conocimientos de anatomía y fisiología y dominar a la perfección las técnicas del masaje, manos limpias y uñas cortas. No debe portar prendas que puedan dañar la piel o entorpecer las manipulaciones. No debe recibir las aplicaciones del masaje con la piel sucia. Y la zona a masajear debe estar desprovista de ropa.

Indicaciones

Es beneficioso para toda persona sana teniendo en cuenta la edad y la posible acción del masaje sobre el S.N.C.

Contraindicaciones.

El masaje no será aplicado en caso de: estados febriles agudos, enfermedades cutáneas o heridas en la zona a trabajar, en inflamaciones agudas y hemorragias.

Manipulaciones que se aplicarán.

- Fricción.
- Frotación.
- Amasamiento.

Fricción.

Es la más superficial de las manipulaciones del masaje manual y se realiza con un deslizamiento de las manos sobre la superficie cutánea. Su acción permite:

Elevar la temperatura local de la piel produciendo un calor agradable. Aumenta el diámetro de los vasos sanguíneos. Provoca un mayor flujo de sangre favoreciendo la redistribución de la misma al organismo. Permite el fortalecimiento del flujo sanguíneo venoso y del flujo linfático. Elimina los fenómenos de éxtasis. Activa el tono muscular, mejorando la elasticidad y tersura de la piel. Favorece la actividad de las glándulas sudoríparas y sebáceas. Mejora los procesos vitales de la epidermis.

Si la realizamos superficial y despacio actúa de manera sedante sobre el Sistema Nervioso Central, provocando la relajación.

Indicaciones metodológicas

La dirección de la manipulación debe corresponder a la de los vasos linfáticos y el retorno venoso, en esta zona se realizará desde la cabeza hacia los hombros. La palma de la mano debe estar apoyada completamente sobre la superficie de la piel con una presión uniforme. La mano debe estar situada transversalmente sobre la región a friccionar con el pulgar opuesto a los demás dedos que deben estar unidos. La presión, que es insignificante al inicio, aumenta poco a poco y se disminuye al pasar por las articulaciones y cerca de los ganglios linfáticos. El desplazamiento de las manos debe ser lento y rítmico. Las manos deben desplazarse relajadas y sin causar dolor. Para disminuir el rozamiento se debe utilizar alguna crema lubricante o talco.

Variedades de la fricción: Con una mano

La Frotación

Esta manipulación es muy corriente en el masaje deportivo y terapéutico ya que al desplazar o frotar los tejidos en diferentes direcciones, deslizamos la superficie de la piel y consigo los tejidos más profundos. Su acción permite:

Favorece el aumento de la movilidad de los tejidos. Intensifica la circulación sanguínea favoreciendo la alimentación de los tejidos y los procesos de reabsorción de productos patológicos no solo de la piel sino de articulaciones, músculos, huesos, ligamentos y cápsulas articulares. Aumenta la temperatura local hasta 5 grados Celsius. Disminuye el tono muscular y los dolores producidos por neuralgias, si se realiza de forma profunda y a un ritmo lento actúa de manera sedante sobre el Sistema Nervioso Central, provocando la relajación.

Indicaciones metodológicas

La variedad circular con las yemas de los dedos. El apoyo será en la base de la mano y el pulgar. El movimiento circular con los dedos se efectúa flexionando y extendiendo estos en las articulaciones interfalángicas, formando círculos hacia el dedo meñique. El desplazamiento de la mano por la región manipulada se realiza cuando los dedos están extendidos (horizontales), o sea cuando la presión es mínima. La presión sobre la piel aumenta gradualmente desde que los dedos están en posición horizontal hasta que llegan a la vertical, que es cuando se realiza la presión máxima. Hay que desplazar la piel sobre los tejidos profundos, nunca

deslizar los dedos por encima de esta. A pesar de realizar la frotación profunda esta nunca debe causar dolor.

El Amasamiento

Está destinado principalmente para mejorar las funciones del aparato neuromuscular. La modificación del tono muscular depende de la forma de ejecución de la manipulación. Mejora la circulación sanguínea, permitiendo una enérgica absorción de los tejidos adiposos acumulados y el vaciado de los vasos linfáticos. Mejora la nutrición de los tejidos, intensificando el intercambio de sustancias y eliminación de productos de desechos metabólicos (CO₂ y ácido láctico). Disminuye parcial o totalmente la fatiga muscular, aumentando la capacidad de contracción de los músculos, importante en el desarrollo de la elasticidad. Acelera la respiración, aumenta la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca.

Indicaciones metodológicas

Hay que efectuar el amasamiento lentamente, sin interrupciones bruscas, sin torcer demasiado el músculo, ni causar dolor. No conviene realizar dos o tres movimientos de amasamiento en el mismo lugar. Levantar toda la masa muscular y la comprimirla contra el hueso con la base y la palma de la mano disminuyendo la presión de los dedos y desplazando el músculo hacia estos para recobrar la posición inicial. Luego se comienza de nuevo levantando el músculo. Al ejecutar el movimiento, la mano no debe desplazarse sobre la superficie de la piel, ni la palma separarse de esta, el músculo siempre tiene que estar adherido a la palma, no se puede soltar y volver a recogerlo después. Al amasar y desplazar los músculos no se deben flexionar los dedos, solamente esto ocurre en las articulaciones metacarpianas, si flexionamos los dedos en las articulaciones interfalángicas el amasamiento es menos activo y más doloroso. El desplazamiento de la mano se realiza en cualquier dirección en el momento en que se refleja, o sea cuando se comprime el músculo contra el hueso. Es necesario que se encuentren bien relajados los músculos que se van a amasar. Los movimientos deben ser suaves, rítmicos sin hacerlos bruscos, pues pueden pellizcar y producir sensaciones dolorosas. Mientras más lentamente se realiza la manipulación, más efectiva es la misma. Hay que comenzar con variedades suaves y superficiales y después pasar a otras más profundas.

Variedades del amasamiento:

- Con una mano: Simple u ordinario.
- Con la región tenar y el pulgar: El apoyo de esta manipulación es el que indica su nombre. El masaje se realiza haciendo círculos con el pulgar y comprimiendo el músculo contra el hueso, los demás dedos pueden servir de apoyo.

Las sesiones de automasaje se realizarán preferentemente una vez al día o en su variante en días alternos, en el horario de la mañana. Con una duración de 10 a 15 minutos. Luego se realizarán las técnicas de digitopresión.

La acupuntura es uno de los pilares de la medicina tradicional asiática, en la actualidad no existe una teoría que explique de forma integral y con exactitud los mecanismos de acción de la acupuntura, la moxibustión y la digitopuntura. Sin embargo son múltiples las teorías, conjeturas e hipótesis que tratan de explicar este enigma de la medicina.

Para realizar cualquiera de las técnicas descritas es necesario tener fuerza y ligereza en los dedos de las manos y las uñas no deben rebasar las puntas de los mismos.

Para ello se recomiendan los siguientes ejercicios:

- Apriete una mano contra la otra, las palmas rectas y los dedos tocándose.
- Apriete una mano contra la otra, pero separando los pulgares de los restantes dedos.
- Mientras una mano se cierra sobre los dedos de la otra, doblar hacia atrás los dedos de la mano extendida

Principios básicos para el tratamiento con dígítópuntura:

- La duración y la intensidad sobre un punto dependen entre otras de la capacidad del paciente de tolerar la influencia.

Contraindicaciones

En personas que han acabado de ingerir abundantes alimentos o los que llevan un ayuno prolongado. En embarazadas excepto por profesionales de la salud expertos en estas técnicas. Si existen afecciones en las zonas de los puntos. No aplicar el proceder, de manera inmediata, a un paciente sofocado luego de una prolongada caminata.

Principales técnicas de digitopuntura:

Clavado de un dedo: se utiliza el dedo medio para realizar el "clavado" sobre un punto.

Se coloca el dedo índice en la cara dorsal del dedo medio y el pulgar en la cara palmar del mismo. El dedo medio debe situarse en ángulo recto respecto a la superficie de la piel. No debe flexionarse pues la presión no penetra en los tejidos con la profundidad necesaria para ejercer su acción. Ejercer la presión con todo el dedo medio, brazo y hombro.

Orden de ejecución:

- Se sitúa el dedo medio sobre el punto y se ejerce presión. Luego se incrementa la presión gradualmente de forma tal que el dedo se hunda en el tejido.
- Debilitar gradualmente la presión del dedo, pero mantenerlo durante cierto tiempo sobre el punto. Todos estos pasos deben repetirse de tres a cinco veces.

Sobado Digital: el pulgar es el dedo que se emplea para realizar esta técnica.

Orden de ejecución:

- Se hace presión con el dedo pulgar sobre el punto seleccionado.
- A continuación se ejecutan movimientos en forma de tornillo desplazando la piel con respecto a los tejidos subcutáneos.

Presión digital simple: se utiliza el extremo de un dedo.

Orden de ejecución:

- Se coloca el extremo del dedo en una posición levemente inclinada con respecto a la superficie de la piel.
- Se realiza la presión en el punto, incrementándola gradualmente con fuerza hasta que el paciente sienta una sensación de entumecimiento y dolor sordo.
- Se hace decrecer suavemente la presión.

Los puntos a trabajar en esta técnica son:

Nombre: Pericardio 6

Nombre Internacional: PC-6

Nombre Chino: Neiguan



Localización: Región anterior del antebrazo, a dos cun por encima del pliegue transversal de la articulación radiocarpiana, entre los tendones del músculo palmar largo y flexor radial del carpo.

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo, punción con la uña y presión digital

Indicaciones: Punto especial en todos los trastornos psíquicos, insomnio, histeria, palpitaciones, epigastralgia, hernia hiatal y úlcera gastroduodenal.

Nombre: Corazón 7

Nombre Internacional: C-7

Nombre Chino: Shenmen



Localización: Con el brazo en supinación. Está situado en la región anterior del antebrazo, en una depresión en el lado radial del tendón del músculo flexor ulnar del carpo, a nivel del pliegue transversal de la articulación radiocarpiana por detrás del hueso pisiforme.

Técnica de Digitopuntura: Punción con la uña, sobado digital y presión digital.

Indicaciones: Punto especial para psicopatías, modifica la respuesta psíquica.

Nombre: Bazo páncreas 6

Nombre Internacional: B-6

Nombre Chino: Sanyinjiao



Localización: Situado en una depresión, a 3 cun por encima de la prominencia del maléolo medial, en el borde pósteromedial de la tibia.

Técnica de Digitopuntura: Sobado digital, punción con la uña y la pinza digital.

Indicaciones: Trastornos de la esfera sexual en ambos sexos, trastornos menstrual, enuresis y polaquiuria.

Contraindicación:

en embarazadas

Nombre: Vaso gobernador 20

Nombre Internacional: VG-20

Nombre Chino: Baihui

Localización: Se encuentra en el vértice de la región parietal, sobre la línea media orporeal, a 5 cun posterior a la línea anterior de implantación del cabello o a 7 cun por encima de la línea posterior de implantación del cabello.

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo y presión digital.

Indicaciones: ansiedad, locura.

Estas técnicas de digitopresión se realizara después de aplicado el masaje. Y se puede repetir hasta dos veces al día.

2.3 *PERTINENCIA DEL CONJUNTO DE TÉCNICAS DE MASAJE HOLÍSTICO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTADO DE ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR DURANTE UN PERÍODO DE PANDEMIA.*

Valoración del conjunto de indicaciones metodológicas, mediante grupo nominal.

Con el propósito de valorar, enriquecer y/o perfeccionar el conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia para su aplicación en este contexto y su generalización en otros, se sometió a criterio de los especialistas mediante un grupo nominal como método empírico.

“Se entiende como especialista, tanto a un individuo como a un grupo de personas u organización capaz de ofrecer valoraciones conclusivas de un problema y hacer

recomendaciones respecto a sus momentos fundamentales con un nivel aceptable de competencia” (Rodríguez Gámez, 2019, p.64)

La consulta a especialistas facilita la valoración de alternativas a sus respuestas y solicita que expongan sus argumentos sobre la concepción teórica y los resultados que se obtendrán en la práctica social con la aplicación de los resultados de la investigación.

El grupo nominal quedo conformado por 5 especialistas, su selección se realizó a partir de las funciones de trabajo, años de experiencia en el trabajo con los programa de actividad física terapéuticas y que además se relacionen con el tema de investigación. Donde 2 de ellos son profesor de Cultura Física que laboran en combinados deportivos, 2 profesores del Centro de Estudios de la Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combate de la Universidad de Holguín y 1 profesor del centro de medicina deportiva de Holguín. De ellos 3 con categoría docente principal, 1 con grado científico de Doctor en Ciencias y 4 Máster.

Con estos implicados se realiza una reunión donde el autor de la investigación les presenta el conjunto de técnicas de masaje holístico, las explica y describe cómo funciona cada una de ellas. Luego se realiza un debate donde los especialistas dan su opinión al respecto y se efectúa entonces las modificaciones que se entiendan pertinentes.

El instrumento se aplicó en dos momentos, el primero para que los especialistas aportaran su valoración a través de interrogantes sobre los elementos que se le preguntan, y el segundo momento muestra los argumentos unificados de las opiniones dadas en la ronda de evaluación anterior, para que puedan examinar con más detenimiento los aspectos del problema y emitir una valoración.

Tabla 2.

Resultados de la aplicación de la técnica de consenso: grupo nominal al conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en el adulto mayor durante un período de pandemia

Indicadores	Nivel de satisfacción del grupo nominal		
	Muy adecuado	Adecuado	Inadecuado

		Esp	%	Esp	%	Esp	%
1	Novedad	5	100	-	-	-	-
2	Necesidad	5	100	-	-	-	-
3	Aplicabilidad	4	80	1	20	-	-
4	Rigor científico	6	100	-	-	-	-

Fuente: elaboración propia.

Al evaluar el indicador de **novedad**, 5 especialistas que representa el 100% consideran de muy adecuado la propuesta, puesto que no tenían referencia de otras similares.

Al analizar el indicador de **necesidad**, los 5 especialistas para un 100% consideran de muy adecuado la propuesta, declaran la posibilidad de generalizarla a otros círculos de abuelos.

Al valorar el indicador de **aplicabilidad** de la propuesta, los 4 especialistas para el 80% coinciden que la propuesta es muy adecuada y expresan que ofrece posibilidades de aplicación, debido a que su contenido tiene en cuenta las particularidades del contexto estudiado y de otros similares y posee sentido práctico al posibilitar el logro de los diferentes objetivos y contenidos.

Por último, al referirse al indicador de **rigor científico**, los 5 especialistas para el 100% valoran la propuesta de muy adecuada, por responder a los elementos de la teoría con un alto grado de actualización, garantizando contribuir a la disminución del estado de ansiedad del adulto mayor a partir de las necesidades del contexto.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos permiten arribar a las siguientes conclusiones:

En los criterios de la comunidad científica respecto al proceso de la Cultura Física Terapéutica para la disminución del estado de ansiedad en adultos mayores, se aprecia unidad de opinión con relación a que las actividades físicas en combinación con otras técnicas pueden modificar las sintomatologías asociadas a la salud mental.

Mediante los resultados obtenidos en el diagnóstico aplicado, se concluye que la atención físico-terapéutica al estado de ansiedad en el adulto mayor, presenta insuficiencias metodológicas y prácticas, que demandan de la realización de herramientas metodológicas que potencien su investigación.

El conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en adultos mayores durante un período de pandemia cumple con indicaciones y características acorde con las posibilidades del grupo etario en el contexto estudiado.

El conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en adultos mayores durante un período de pandemia fue evaluada de muy adecuada por el 80% de los especialistas en el grupo nominal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adhikari, S. P., Meng, S., Wu, Y. J., Mao, Y. P., Ye, R. X., Wang, Q. Z., ... Zhou, H. (2020). Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. *Infectious Diseases of Poverty*, 9(1), 1-12. doi:10.1186/s40249-020-00646-x
- Ahn DG, Shin HJ, Kim MH, Lee S, Kim HS, Myoung J, et al. Current Status of Epidemiology, Diagnosis, Therapeutics, and Vaccines for Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *J Microbiol Biotechnol* [Internet]. 2020 [Citado 15/04/2020];30(3):313-24. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32238757>
- Alonso, P., y De la Fuente, M. (2011). Role of the immune system in aging and longevity. *Curr Aging Sci*, 4(2), 78-100.
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Balanza, S., Morales, I. y Guerrero, J. (2009) Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. *Clínica y Salud*. 20(2) pp. 177-187
- Camacho, A., Camacho, M., Merellano, E., Trapé, A. A. y Brazo, J. (2020) influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del covid-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio. *Rev Esp Salud Pública*; 94: pp. 1-9.
- Canto, H. G. y Castro, E. K. (2004) Depresión, autoestima y ansiedad en la tercera edad: un estudio comparativo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 9(2) pp. 257-270
- Capri, M., Salvioli, S., Monti, D., Caruso, C., Candore, G., Vasto, S., et al. (2008). Human longevity within an evolutionary perspective: the peculiar paradigm

- of a post-reproductive genetics. *Exp Gerontol.* 43(2):pp. 53-60. Epub 2007 Jul 1. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556507001350?via%3Dihub>
- Colonna, G., Bulati, M., Aquino, A., Vitello, S., Lio, D., Candore, G., (2008). B cell immunosenescence in the elderly and in centenarians. *Rejuvenation Res*, 11(2), 433-439.
- Devesa Colina, E. (1992). Generalidades, fisiología, sexualidad e inmunidad en el anciano. La Habana: Científico Técnica
- Heffernan K, Young S. Exercise as medicine for COVID-19: an ACE in the hole?. *Med Hypotheses*.2020;142: 1098035. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109835>.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., . . . Wang, J. (2020). clinical features of patients infected with 2019 Novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497-506
- Kaplan, H. y Sadock, B. (2000) Sinopsis de Psiquiatría. Barcelona: Editorial Médica Panamericana
- López, A., Mathers, C., Ezzati, M., Jamison, D. y Murray, C. (2006). Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: Systematic analysis of population health data. *Lancet*, (367), 1747-1757.
- Mañas, R. (2001) Aproximación al desarrollo de un Programa Nacional de Investigación sobre Envejecimiento desde el concepto de fragilidad. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2001;36 (NM 3):24-35.
- Martínez, A. (2020) Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 143-152. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4907>
- Ortiz, J. E. y Villamil, A. C. (2020) Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle* Vol. 14, No. 53, Enero-Junio, 2020: 105-132 DOI: <http://doi.org/10.26457/recein.v14i53.2679>

- Shah, A., Kashyap, R., Tosh, P., Sampathkumar, P.Y O'Horo, J. C. (2020). guide to understanding the 2019 Novel coronavirus. Mayo clinic proceedings, 95(4), 646-652
- Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2020. Doi:10.1111/pcn.12988
- Usher K, Durkin J, Bhullar N. The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *International Journal of Mental Health Nursing*, 2020; 29: 315–318. doi:10.1111/inm.12726
- Villaquirán, A. F., Ramos, O. A., Jácome, S. J. y Meza, M. (2020) Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Rev CES Med*. 2020; Especial COVID-19: 51-58
- Wang, Y., Zhao, X., Feng, Q., Liu, L., Yao, Y., y Shi, J. (2020). Psychological assistance during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Journal of Health Psychology*, 25(6), 733-737. <https://doi.org/10.1177/1359105320919177>
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., . . . Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The lancet*, 395(10229), 1054-1062

Anexo1

Encuesta a profesores de Cultura física que laboran con el programa del adulto mayor en el combinado deportivo “Feliu Leyva” del municipio Holguín

Objetivo: Determinar el conocimiento que poseen los profesionales acerca de las manifestaciones clínicas del estado de ansiedad y la preparación para enfrentar esta temática a través de las técnicas de masaje holístico.

Estimado(a) colega licenciado(a): El centro de estudio de actividad físico terapéutica y deportes de combate desarrolla una investigación sobre la aplicación de las técnicas de masaje holístico en el adulto mayor con el objetivo de recopilar un conjunto de técnicas de masaje holístico para contribuir a la disminución del estado de ansiedad. Por esta razón se le pide que responda esta encuesta con la mayor sinceridad posible. La misma es anónima, por lo que se le asegura total confidencialidad de la información brindada. De antemano le agradecemos su colaboración.

Aspectos generales:

Años de experiencia laboral: _____ Sexo: _____

1. ¿Conoce usted las manifestaciones clínicas que caracterizan el estado de ansiedad?

Si _____ No _____

2. ¿Considera usted si las técnicas de masaje holístico proporcionan beneficios a los adultos mayores con estado de ansiedad?

Si _____ No _____

Mencione

algunos

3. ¿Usted utiliza o ha utilizado alguna modalidad de masaje en sus clases?

Si _____ No _____

4. ¿Durante su trayectoria profesional ha recibido alguna(s) forma(s) de superación que aborden la(s) siguiente(s) temática(s):

Atención físico terapéutica en el estado de ansiedad _____

Técnicas de masaje (cualquiera de sus modalidades) _____

Técnicas de masaje holístico para la atención a pacientes con estado de ansiedad _____

Anexo 2

Guía de observación a las clases del adulto mayor.

Fuente: según criterio de Estévez, Arroyo y González (2006).

Objetivo: conocer las técnicas de masaje que se aplican para la disminución del estado de ansiedad en las clases del adulto mayor.

Cantidad de observadores: uno.

Tiempo total: un mes.

Frecuencia de observaciones: tres frecuencias semanales.

Tipo de observación: no participante

Hora: 8:00 am.

Aspectos a observar:

- Frecuencia de las técnicas de masaje
- Técnicas de masaje utilizados
- Tiempo de aplicación
- Métodos empleados
- Zonas del cuerpo trabajadas

Anexo 3

Escala de ansiedad y depresión de Goldberg. Escala E.A.D.G. (GOLDBERG y cols., 1998, versión española GZEMPP, 1993)

	Si	No
Subescala de ansiedad		
1. ¿Se ha sentido muy excitado, nervioso o en tensión?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Ha estado muy preocupado por algo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Se ha sentido muy irritable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Ha tenido dificultad para relajarse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Subtotal	<input type="checkbox"/>
(Si hay 2 o más respuestas afirmativas, continuar preguntando)		
5. ¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Ha tenido dolores de cabeza o nuca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea? (síntomas vegetativos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Ha estado preocupado por su salud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Total ansiedad	<input type="checkbox"/>

TOTAL ANSIEDAD: > 4

OPINIÓN DEL TUTOR

Datos de los Tutores.

- Nombre y apellidos. MSc Milagros La Rosa Arias.
- Categoría docente o científica: Master en ciencias, Profesor Asistente.
- Master en Atención físico-terapeutica en la Comunidad.
- Especialista en: Cultura física terapéutica.
- Centro de Trabajo: Departamento cultura física, Universidad Holguín, Facultad de cultura física.

El trabajo desarrollado por la diplomante Erik Carlos Bejerano Blanco, titulado “Masaje holístico para disminuir estado de ansiedad en adultos mayores durante un período de pandemia” es de gran importancia en la actualidad, ya que aborda una de las líneas generales de investigación dentro de la Cultura Física Terapéutica.

La tarea investigativa que se presenta propone un conjunto de técnicas de masaje holístico para disminuir estado de ansiedad en adultos mayores durante un período de pandemia que en este caso se trata del nuevo coronavirus COVID-19. Valoradas de muy adecuada para su aplicación en este contexto y su generalización en otros por especialistas mediante un grupo nominal como método empírico.

Fue necesario para la culminación de esta tarea consultar la literatura nacional y extranjera que aborda todo lo relacionada con este tema en las diferentes bases de datos. Los resultados finales de esta investigación revelaron que estamos en

presencia de un estudiante serio, crítico y autocrítico con un excelente sentido de la responsabilidad. Queremos significar el alto grado de independencia que mostró el diplomante en la aplicación del mismo. A nuestra opinión como profesora de esta materia y tutora del trabajo nos encontramos en presencia de una excelente obra por tal motivo, proponemos al tribunal se le conceda la más alta calificación a la obra, al sacrificio realizado y a su autor conociendo que cumple con los requisitos exigidos por el ministerio de la enseñanza superior.

Muchas gracias.

MSc. Milagros La Rosa Arias