

TODOS AL AGUA

Laura Lozano Castañeda y Lorena de Rozas Bueno

Asociación de Profesionales La Rueda
Albacete, España
fisioterapialarueda@gmail.com

Resumen

El medio acuático resulta un entorno natural extraordinario para potenciar los puntos fuertes de las personas con diversidad funcional y sus familias. Es un medio capaz de brindarnos tanto mejoras funcionales como emocionales, ofreciéndonos inestabilidad, alerta mental, libertad de movimiento, apoyo, seguridad, diversión, motivación... En este taller además queremos enseñar pautas de manejo seguro y adaptaciones con material de bajo coste que favorezcan la autonomía de las familias, así como las consideraciones básicas para que cada persona disfrute del agua.

Palabras claves

Terapia acuática, familia, entorno natural, agua, autonomía.

¿POR QUÉ EL AGUA?

Principalmete porque nos atrae a tod@s como medio de **diversión**, además de proporcionarnos los siguientes beneficios:

- Cambios en el nivel de alerta: puede ser relajante o estimulante.
- Cambios motrices: puntos fijos y móviles.
- Higiene postural: es más fácil moverse para el que facilita y para la persona con diversidad funcional.
- Nos puede servir para transferir situaciones de fuera del agua.
- No hay riesgo de caídas.
- Componente emocional: subjetivo, positivo.
- Facilita el éxito.
- Posibilidad de hacer actividad deportiva.
- **Entorno menos restrictivo para personas con diversidad funcional.**

En resumen, el agua desmonta las barreras que tenemos a diario.

La cura para todo es siempre agua salada: el sudor, las lágrimas, el mar. Isak Dinesen.

En el agua las personas con diversidad funcional se siente igual a los demás, participan más, aprenden, se mueven más, necesitan menos energía para ciertos movimientos, requieren de menos apoyo, disponen de más tiempo de planificación y reacción...

¿Por qué la familia en este entorno?

El agua puede mejorar la calidad de vida de toda la familia: aumenta la satisfacción parenteral y la adherencia al tratamiento, mejora el afrontamiento, reduce la ansiedad, el estrés y las preocupaciones.

El agua es un entorno natural en el que se favorece la creación de contextos adecuados donde la persona puede interactuar en condiciones óptimas. La familia se convierte en el objetivo prioritario, el contacto físico, la interacción afectiva y las emociones son elementos básicos.

Los objetivos cuando trabajamos con familias en el agua y por tanto, en este taller serían:

- “Empoderarla”: involucrarla activamente.
- Proporcionarles conocimientos nuevos.
- Adquirir habilidades nuevas.

Y así finalmente:

- Tomar decisiones.

El rol del terapeuta acuático es promover cambios en el contexto a través de una interacción eficaz con la familia, así como mostrarnos disponibles. En una sesión de terapia acuática centrada en la familia: la familia entra, maneja, decide, resuelve sus dudas y comunica sus preocupaciones y sobre todo juega, se emociona, descubre el potencial de su hij@ en el agua, experimenta, expresa e intercambia.

Consideraciones antes de entrar al agua

- La temperatura más adecuada debe ser **33-35°**, por encima de estos valores podemos experimentar taquicardia y por debajo bradicardia. Es importante conocer experiencias previas del usuario en este medio y situarlo en el punto de partida.
- Debemos trabajar los miedos con respeto.
- Considerar como va a realizarse el vestido/desvestido: en su silla, en una camilla, en un banco, etc.
- Tener en cuenta como es el control de esfínteres y su estado de higiene respiratoria previamente..
- Es importante saber el grado de colaboración del usuari@.
- Se recomienda preparar el espacio previamente y considerar las características del espacio por el que nos movemos: suelo mojado, accesibilidad, vestuarios...

Previo a la entrada al agua, hay que preparar la anticipación:

- Visual.
- Táctil.
- Auditiva.

Entrada en el agua

Los dispositivos que encontramos con más frecuencia son rampa, escalera y bordillo, pero además en algunos lugares disponemos de sillas que se meten al agua, grúas, dispositivo con arnés...

Así como respetaremos el tiempo de ajuste de cada usuario: chapoteo, mojarse las manos o cualquier otra parte del cuerpo.... Es importante que estemos nosotros antes en el agua, para conocer la temperatura, altura y tranquilizar.

La pauta a seguir es dar el máximo de autonomía desde este momento.

Ajuste mental:

El ajuste mental es un tiempo dedicado a la adaptación de la persona al nuevo medio, su sistema nervioso empieza a procesar nueva información: cambio de gravedad

inestabilidad, temperatura, disminución de la propiocepción (la parte del cuerpo sumergido), aumento información vestibular (la parte del cuerpo que está fuera), mayor estimulación motora, emocional, cognitiva y sensorial.

Manejo

Consideraremos tanto la higiene postural del que apoya a la persona con diversidad funcional así como las capacidades y dificultades motrices de la misma. Depende de la altura de piscina, suele ser recomendable adaptarnos y ponernos al mismo nivel que el usuari@.

Recordar algunas claves que facilitarán la tarea:

- A mayor nivel de agua menor dificultad de movimiento y viceversa.
- Apoyos distales suponen un mayor trabajo para el usuari@, por ejemplo cogerlo de manos le supone mayor control que cogerlo de hombros.
- Es más fácil equilibrarse en calma en vertical que en horizontal.
- Como fuera del agua: si nosotros mantenemos inmóvil una parte del cuerpo de la persona facilitamos que se muevan otras.
- Movimientos asistidos (en decúbito prono se produce un estiramiento pasivo de las caderas), resistidos (esconder una pelota o la mano en el fondo del agua), ayudada (en bipedestación, sacar el brazo del agua es muy fácil).
- Empezar siempre por cadenas cinéticas cerradas, luego abiertas ya que es más difícil.
- Recordar que hay mayor resistencia al movimiento en el agua que fuera.

Seguridad

Es imprescindible conocer el grado de control respiratorio de cada persona para saber cuánto hay que asistirlo. Así como enseñarles que soplen por la boca y por la nariz y trabajar el control de boca cerrada.

Además de lo relativo al control respiratorio, en usuari@s con espina bífida o grandes alteraciones sensitivas hay que enseñarles a evitar lesiones y golpes con bordillos o resaltes en piscina. Evitar la fatiga o sesiones demasiado largas, algunas personas suelen acabar desreguladas ya que no nos informan de su grado de cansancio.

Flotación

Conlleva un gran esfuerzo de concentración para lograr dicho equilibrio en cada posición. En general el centro de gravedad varía en pacientes con alteraciones neurológicas y en mayor medida dentro del agua.

Para que haya flotación la gravedad y el empuje se han de equilibrar: fuerzas alineadas y opuestas. Cuando se cambia posición corporal esa alineación se pierde y surgen las rotaciones. Se requerirán las compensaciones para reequilibrarse. Los flotadores pueden ser útiles en algunos casos.

Relajación

El agua es un excelente medio para conseguir un buen estado de relajación, por su influencia en el sistema neurológico. En numerosos puede ser de gran utilidad, por lo que decidiremos en qué momento llevarlo a cabo.

Bibliografía o Referencias

Güeita, J.; Alonso, M.; Fernández, C.(2015) Terapia acuática. Abordaje desde la Fisioterapia y la Terapia Ocupacional. Elsevier España. Primera edición. 349 págs.

Lambeck, J.; Gamper, Urs. (2010) The Halliwick Concept. En Becker, BE. and Cole, AJ., editores. Comprehensive Aquatic Therapy. 3rd edition. Oxford: Butterworth-Heinenman; 2001.