Descargado el: 2-11-2026 ISSN 2221-2434

Puntos de vista

Fisioterapia y nutrición: dos terapias ineludibles en el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles

Physiotherapy and Nutrition: Two Unavoidable Therapies in the Treatment of Chronic non-communicable Diseases

Ismaray Sacerio González[1] Lourdes Elena Duany Badell[1] Lenia Marín Medina[1]

[1] Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba

Cómo citar este artículo:
Sacerio-González I, Duany-Badell L, Marín-Medina L. Fisioterapia y nutrición: dos terapias ineludibles en el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles. **Revista Finlay** [revista en Internet]. 2023 [citado 2026 Nov 2]; 13(3):[aprox. 3 p.]. Disponible en: https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1257

Resumen

Las evidencias epidemiológicas ponen de manifiesto que los hábitos de vida, particularmente los dietéticos, tienen influencia directa en la calidad y expectativa de vida. La nutrición es uno de los factores claves para desarrollar cualquier actividad física o simplemente, para sentir bienestar. La evaluación nutricional en un paciente tiene un efecto directo en el tratamiento fisioterapéutico por lo que, para optimizar realmente la reparación y el proceso de su recuperación, el fisioterapeuta le brinda la orientación nutricional que requiera. Solo una ingesta adicional de nutrientes naturales no es suficiente, es necesario complementarlo con otras herramientas terapéuticas dentro de la fisioterapia. Las personas que padecen enfermedades crónicas, tienen transformaciones en la práctica alimentaria, creadas por la enfermedad de base por lo que resulta importante variar los hábitos dietéticos para lograr recuperar la salud. Es decisivo el papel del fisioterapeuta, para favorecer el apego al tratamiento nutricional de los pacientes con enfermedades no transmisibles.

Palabras clave: conducta alimentaria, estado nutricional, rehabilitación, enfermedades crónicas no trasmisibles

Abstract

Epidemiological evidence shows that life habits, particularly dietary ones, have a direct influence on quality and life expectancy. Nutrition is one of the key factors to develop any physical activity or simply to feel well-being. The nutritional evaluation in a patient has a direct effect on the physiotherapy treatment, therefore, in order to really optimize the repair and the recovery process, the physiotherapist provides the required nutritional guidance. Only an additional intake of natural nutrients is not enough, it is necessary to complement it with other therapeutic tools within physiotherapy. People suffering from chronic diseases have transformations in eating practices, created by the underlying disease, so it is important to vary dietary habits in order to regain health. The role of the physiotherapist is decisive, to promote adherence to nutritional treatment of patients with non-communicable diseases.

Key words: knockout mutations, central nervous system, case report

Recibido: 2023-04-10 13:47:25
Aprobado: 2023-06-12 18:38:05

Correspondencia: Ismaray Sacerio González. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Cienfuegos. ismaraysg@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La alimentación como proceso natural, va más allá del concepto, y es que alimentarse y nutrirse son dos cosas completamente distintas. Actualmente, las evidencias epidemiológicas ponen de manifiesto que los hábitos de vida, particularmente los dietéticos, tienen influencia directa en la calidad y expectativa de vida.

Por lo tanto, es importante una buena nutrición y la regulación de la alimentación para poder tener una recuperación y rehabilitación completas. Dentro de este proceso, los profesionales de la rehabilitación saben que es posible que la persona acuda a consulta con una inadecuada alimentación, e incluso, desnutrición, lo que causará varios síntomas como poca energía, dificultades para la marcha, presencia de sueño, entre otras.

Con el envejecimiento, aumentan las enfermedades crónicas. En Cuba, el proceso de envejecimiento ha sido acelerado, se espera que para el 2025, la población anciana constituya el 22 % de su población total y será así una de las más envejecidas del mundo.[1,2]

La población mundial envejece rápidamente. La senectud demográfica es el gran desafío del tercer milenio y, unido a ello, las principales enfermedades que afectan a estos pacientes. Este proceso usual está acompañado de cambios psicológicos, fisiológicos, sociales y económicos, estos pueden afectar el estado nutricional del adulto mayor.[3]

Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y, por lo general, de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes son las principales causas de mortalidad en el mundo, son responsables del 63 % de las muertes.[4]

En un análisis realizado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se proyecta que el porcentaje de la población de 65 años y más se triplicará para mediados de este siglo; en Latinoamérica y hacia el año 2050, habrá tantas personas con esta edad cada año, como nuevos nacimientos. Cuba exhibe como cifra oficial en el 2015, un índice de envejecimiento de 19,4 %, el más alto de Latinoamérica, con diferencias entre las provincias: Villa Clara 22,8 %; La Habana 20,8 % y Sancti Spíritus 20,6 %, presentan las cifras más altas; Guantánamo, con 16,7 % es la menos envejecida.[5,6,7]

Para el año 2030, se espera que el envejecimiento, que hoy es de un 18,3 % de la población cubana, sea de un 30,3 %; junto a Argentina y Uruguay se considera como uno de los tres países más envejecidos del área latinoamericana. En el 2050, estas cifras alcanzarán un 36,5 % de la población total.[8,9]

Sobre la base de las consideraciones anteriores y debido a la importancia del uso de la fisioterapia y la nutrición en el tratamiento y control de las enfermedades no transmisibles (ENT), este trabajo tiene el propósito de reflexionar sobre la importancia de la rehabilitación y la nutrición en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles.

DESARROLLO

El estado nutricional de un individuo se define como el resultado de la relación existente entre el consumo de nutrientes y el requerimiento de estos. En la población geriátrica, el deterioro del estado nutricional afecta de forma negativa el mantenimiento de la funcionalidad física y cognitiva, la sensación de bienestar y en general la calidad de vida; esto aumenta la morbimortalidad por enfermedades agudas y crónicas que incrementan la utilización de los servicios de salud, la estancia hospitalaria y el costo médico en general.[10,11]

Es sabido por todos que la polimedicación es común en pacientes con enfermedades no transmisibles; estas constituyen marcadores mayores del estado de fragilidad, alteraciones en las pruebas de flexibilidad, movilidad y deficiencia nutricional por lo que se acrecienta el riesgo de interacción entre los fármacos y los nutrientes, además de las alteraciones de la absorción, por trastornos de la digestión en estas personas y las características nutricionales de los alimentos.

De igual modo, una correcta nutrición, posibilita una recuperación y rehabilitación completas. Los profesionales de la rehabilitación orientan a las personas sobre los nutrientes indispensables en la dieta, debido a que una inadecuada alimentación, e incluso, desnutrición, producirá síntomas en el organismo, como poca energía, dificultades del sueño, de la concentración, entre otras.

Al mismo tiempo, la terapia nutricional y el

ejercicio en las ENT forman un estándar imprescindible para mantener la capacidad funcional de los pacientes y, por consiguiente, mejorar su calidad de vida. Por eso se incentiva al fisioterapeuta para que busque que su paciente tenga una nutrición adecuada y lograr un excelente resultado, propio del trabajo del profesional.

Para tratar afecciones musculares como la pérdida de masa muscular o la atrofia muscular, que están presentes en algunas ENT, la nutrición es una ayuda segura a partir de la fisioterapia, al acrecentar la ingesta de proteínas se mengua la síntesis de proteínas del cuerpo. Ante procesos inflamatorios, podemos tomar control incluyendo en las alimentaciones grasas saludables, estas protegen contra el edema, porque influyen en el movimiento del flujo sanguíneo y promueven la función de las células inmunitarias.

La evaluación nutricional en un paciente tiene un efecto directo en el tratamiento fisioterapéutico por lo que para optimizar realmente la reparación y el proceso de recuperación del paciente el fisioterapeuta le brinda la orientación nutricional que requiera, ya que solo una ingesta adicional de nutrientes naturales no es suficiente, es necesario complementarlo con otras herramientas terapéuticas dentro de la fisioterapia.

CONCLUSIONES

Implementar la actuación alimentaria desde la fisioterapia es esencial para el control de enfermedades crónicas no transmisibles que tienen asociación directa con la nutrición, estas continúan siendo, el soporte de la prevención y control de estos padecimientos, así como determinantes en su aparición.

Las transformaciones en la práctica alimentaria constituyen pilares esenciales para acompañar el tratamiento y seguimiento de los pacientes con enfermedades crónicas no trasmisibles, por lo que resulta importante variar los hábitos dietéticos para lograr recuperar la salud. Es decisivo el papel del fisioterapeuta, para favorecer el apego al tratamiento nutricional de los pacientes con estos padecimientos.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran la no existencia de conflictos de intereses relacionados con el estudio.

Los roles de autoría:

1. Conceptualización: Ismaray Sacerio González.

2. Curación de datos: Ismaray Sacerio González.

3. Análisis formal: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

4. Adquisición de fondos: Esta investigación no contó con la adquisición de fondos.

5. Investigación: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell, Lenia Marín Medina.

6. Metodología: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell, Lenia Marín Medina.

7. Administración del proyecto: Ismaray Sacerio González.

8. Recursos: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

9. Software: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell, Lenia Marín Medina.

10. Supervisión: Ismaray Sacerio González.

11. Validación: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

12. Visualización: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell, Lenia Marín Medina.

13. Redacción del borrador original: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell.

14. Redacción, revisión y edición: Ismaray Sacerio González, Lourdes Elena Duany Badell, Lenia Marín Medina.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Estrada IA. La nutrición y su impacto en la terapia física y la rehabilitación [Internet]. Puebla: Centro Mexicano Universitario de Ciencias y Humanidades; 2018 [citado 19 Mar 2023]. Disponible en: https://cmuch.edu.mx/blog/la-nutricion-y-su-impacto-en-la-terapia-fisica-y-la-rehabilitacion/

2. González MI, Milanés JA, González D. Nutrición en ancianos, su relación con enfermedades

crónicas no transmisibles: 2014-2015. Multimed [revista en Internet]. 2017 [citado 19 Mar 2023];21(2):[aprox. 8p]. Disponible en: https://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/492/796

3. Giraldo NA, Paredes YV, Idarraga Y, Aguirre DC. Factores asociados a la desnutrición o al riesgo de desnutrición en adultos mayores de San Juan de Pasto, Colombia: un estudio transversal. Rev Esp Nutr Hum Diet [revista en Internet]. 2017 [citado 19 Mar 2023];21(1):[aprox. 9p]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452017000100006&lng=es

4. Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas [Internet]. Ginebra: OMS; 2013 [citado 11 Sep 2022]. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf

5. Benítez M. Envejecimiento poblacional: actualidad y futuro. Medisur [revista en Internet]. 2017 [citado 19 Mar 2023];15(1):[aprox. 3p]. Disponible en: https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000100003&lng=es

6. Bayarre HD. Múltiples perspectivas para el análisis del envejecimiento demográfico. Una necesidad en el ámbito sanitario contemporáneo. Rev Cubana Salud Pública [revista en Internet]. 2017 [citado 19 Mar 2023];43(2):[aprox. 4p]. Disponible en: https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200014&lng=es

7. Quintana R, Torres BL, Cruz A. Envejecimiento poblacional, un desafío para la atención primaria de salud. Acta Méd Centr [revista en Internet]. 2015 [citado 19 Mar 2023];9(4):[aprox. 3p]. Disponible en: https://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/viewFile/306/pdf_18

8. González R, Cardentey J, Otaño A, Pérez R. Aspectos epidemiológicos relacionados al envejecimiento poblacional en un área de salud. Rev Electrón Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta [revista en Internet]. 2015 [citado 19 Mar 2023];40(12):[aprox. 6p]. Disponible en: https://www.revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/356/pdf_172

9. García LE, Quevedo M, Martínez M, Burón PL. Estado nutricional en adultos mayores y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles. Medimay [revista en Internet]. 2021 [citado 19 Mar 2023];28(4):[aprox. 10p]. Disponible en: https://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/1745

10. Govantes Y, Ortiz R, Lantigua M. Evaluación nutricional en adultos mayores discapacitados. Rev Cubana Med Física Rehab [revista en Internet]. 2018 [citado 19 Mar 2023];10(1):[aprox. 12p]. Disponible en: https://www.revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/270/360

11. Flores LM. Modificaciones en las prácticas dietéticas a través de un tratamiento nutricional integral: Factores que influyen en su éxito o fracaso. Rev Mex Trast Aliment [revista en Internet]. 2020 [citado 11 Jun 2022];10(4):[aprox. 12p]. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/4257/425771653002/html/