

SEGURIDAD Y MONITOREO PARA CLIENTES MADUROS

Objetivos de aprendizaje

1. Describir las funciones de la evaluación, el seguimiento y la autosupervisión que juegan para mantener a los clientes seguros durante un programa de ejercicios.
2. Enumere las señales de advertencia de un ataque cardíaco, un derrame cerebral y un episodio de hipoglucemia y los pasos apropiados a seguir cuando se identifiquen.
3. Identificar estrategias para prevenir caídas.
4. Enumerar las características de un entorno de ejercicio seguro

Introducción

Cuando se trabaja con cualquier tipo de cliente su seguridad debe ser la máxima preocupación del entrenador. Con los clientes mayores esta preocupación es aún mayor debido a la mayor prevalencia de factores de riesgo, medicamentos y enfermedades crónicas en esta población. Sin embargo, los entrenadores no deben temer trabajar con clientes mayores simplemente porque el potencial de lesiones o una complicación de salud es mayor. Cuando se toman las medidas apropiadas para garantizar una experiencia de ejercicio segura (por ejemplo, evaluación, monitoreo, entorno físico) el riesgo de un evento desagradable se reduce considerablemente.

Los dos eventos principales que deben protegerse cuando se trabaja con adultos maduros en un ambiente de ejercicio son complicaciones cardiovasculares y caídas perjudiciales. Los adultos mayores tienen la mayor prevalencia de afecciones cardiovasculares y caídas en comparación

con otros grupos de edad. Una tercera amenaza, pero menos grave, es la lesión ortopédica o el agravamiento de una condición ortopédica existente (especialmente la columna vertebral). Mantener a sus clientes seguros debe ser su prioridad número uno.

En este módulo discutiremos métodos y estrategias para protegernos contra complicaciones médicas desagradables, pero primero, tenga en cuenta que tarde o temprano alguien está obligado a tener un evento potencialmente peligroso. Alguien con diabetes no comerá adecuadamente antes de hacer ejercicio y tendrá un episodio hipoglucémico (bajo nivel de azúcar en la sangre) que requiere intervención. Alguien con una afección cardiovascular se esforzará demasiado y desencadenará una arritmia o desarrollará una angina de pecho. Un cliente que trabaja para mejorar su equilibrio tropezará y caerá. Nuestra expectativa NO debe ser evitar todos y cada uno de los problemas porque eso simplemente no es realista. Nuestro objetivo debe ser tomar las medidas preventivas apropiadas con el fin de minimizar la prevalencia de estos eventos y luego responder rápida y apropiadamente cuando lo hacen.

Evaluación, seguimiento y autosupervisión

Como se discutió con mayor detalle anteriormente, la primera línea de defensa contra un evento es la evaluación de la salud. El conocimiento es poder y saber qué condiciones médicas tienen sus clientes; qué tan serios son; qué medicamentos están tomando; y su historial de actividad física / ejercicio son aspectos críticos que necesita conocer para desarrollar un programa seguro. A veces esto significa decir que no. Si usted consigue un cliente potencial que tiene complicaciones médicas o condiciones continuas con las que usted es incapaz de tratar y luego

derivarlos a un fisioterapeuta, programa de rehabilitación cardíaca o algún otro programa supervisado médicamente. Una vez que completen correctamente ese programa, entonces potencialmente podría asumirlos como un cliente. Esto también le dará la oportunidad de interactuar con profesionales médicos, desarrollar una relación con ellos y demostrar su experiencia.

Como se discutió en la sección anterior en la sesión de ejercicios es crucial para monitorear continuamente a los clientes y para comprobar si hay signos y síntomas de una condición médica. Esto debe lograrse mediante mecanismos formales e informales. Los controles formales incluyen: preguntar directamente a los clientes si están experimentando algún signo o síntoma; realizar controles de frecuencia cardíaca y / o presión arterial antes del ejercicio, durante el ejercicio y después del ejercicio; preguntar a los clientes antes del ejercicio si han tomado sus medicamentos, si han comido adecuadamente o si han tenido algún problema desde su última visita; y evaluar RPE, SOB (dificultad para respirar) y angina, utilizando las escalas apropiadas, durante el ejercicio. Los controles informales incluyen: observar el patrón de marcha del cliente; revisar su rostro en busca de signos de angustia; charlar con los clientes para evaluar el estado de alerta; y fomentar el descanso frecuente y las pausas de agua. En el entrenamiento personal uno a uno o en grupo pequeño esto es fácil de hacer. Es más difícil en entornos de gimnasio abierto o clases de ejercicios grupales grandes, pero es igual de importante.

Además, enseñar al cliente a autocontrolar es crucial. El entrenador no es el único responsable de la seguridad de sus clientes. Los clientes tienen la responsabilidad de sí mismos y del

entrenador de supervisarse adecuadamente. Necesitan entender sus limitaciones con respecto al tipo de ejercicio, el tiempo y la intensidad, así como cómo reconocer signos y síntomas de problemas comunes como bajo nivel de azúcar en la sangre, accidente cerebrovascular o ataque cardíaco. Estos han sido descritos a continuación, así como las acciones apropiadas a tomar en caso de que ocurran. Tenga en cuenta que las personas experimentan diferentes síntomas y en diferentes grados. Por lo tanto, si el cliente ha experimentado síntomas previamente, entonces debe centrarse en la repetición de sensaciones similares.

Signos y síntomas de un ataque cardíaco

Muchos ataques cardíacos involucran molestias en el centro del pecho que duran más de unos minutos o que desaparecen y regresan. Puede sentirse como una presión incómoda, opresión, plenitud o dolor punzante. Sin embargo, no todos los ataques cardíacos están precedidos por dolor en el pecho y los síntomas pueden variar mucho de una persona a otra, incluyendo:

- Molestias en el pecho
- Molestias en otras áreas del cuerpo: uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- Dificultad para respirar con o sin molestias en el pecho
- Corazón palpitante, cambio en el ritmo cardíaco
- Acidez estomacal, náuseas, vómitos, dolor abdominal
- Estallar en un sudor frío
- Náuseas
- Mareos o aturdimiento

Las mujeres a menudo tienen síntomas atípicos con los siguientes signos siendo más comunes:

- Aparición repentina de debilidad, dificultad para respirar, náuseas/vómitos, indigestión, fatiga o dolores corporales
- Sensación inusual o molestia leve en la espalda, pecho, brazo, mandíbula del cuello (sin dolor en el pecho)

- Alteración del sueño

Si un cliente tiene síntomas de ataque cardíaco, pida ayuda médica de inmediato. Cuanto antes puedan recibir tratamiento médico, mayores serán sus posibilidades de sobrevivir o minimizar el daño de un ataque cardíaco. Mientras espera a que llegue el equipo médico, mantén a la persona tranquila y tenla acostada o sentada. Si la persona no es alérgica a la aspirina, díglele que mastique y trague una aspirina para bebés. Las personas con enfermedad cardiovascular diagnosticada pueden tener tabletas de nitroglicerina que pueden usar en caso de dolor de pecho (angina de pecho). Si lo hacen, que se sienten y tomen una tableta. Si su dolor en el pecho no disminuye en 5 minutos, deben tomar otro comprimido y pedir ayuda médica.

En cualquier caso, esté preparado para lo peor teniendo gente entrenada en técnicas de RCP (reanimación cardiopulmonar) y tener un DAE (desfibrilador externo automatizado) a mano. No espere hasta que pierdan el conocimiento antes de preparar el DAE. Tan pronto como un cliente comienza a mostrar signos de un ataque cardíaco o dolor en el pecho, alguien trae el DAE y prepárate para su uso. Es muy recomendable que todas las instalaciones de fitness tengan un DAE disponible y todo el mundo esté capacitado para usarlo correctamente.

Signos y síntomas de un accidente cerebrovascular

Un accidente cerebrovascular, o "ataque cerebral", ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se bloquea o estalla. El cerebro no puede almacenar oxígeno, por lo que se basa en una red de vasos sanguíneos para proporcionarle sangre rica en oxígeno. Un accidente

cerebrovascular resulta en una falta de suministro de sangre, causando que las células nerviosas circundantes sean cortadas de su suministro de nutrientes y oxígeno. Cuando el tejido se corta de su suministro de oxígeno durante más de tres a cuatro minutos, comienza a morir. Un ataque isquémico transitorio (AIT) tiene los mismos síntomas que un accidente cerebrovascular, pero solo duran varios minutos, o hasta 24 horas. A diferencia de un accidente cerebrovascular, un AIT no mata las células cerebrales, por lo que no hay daño duradero en el cerebro. Un AIT se considera un signo de advertencia grave de accidente cerebrovascular y debe tratarse inmediatamente. Aproximadamente 1 de cada 3 personas que tienen un AIT tendrán un accidente cerebrovascular.

El accidente cerebrovascular presenta algo diferente a un ataque cardíaco. El acrónimo **BE FAST** es una herramienta útil para recordar los signos de un trazo.

Balance (Equilibrio):	Pérdida de equilibrio, dolor de cabeza o mareos
Eyes (Ojos):	Visión borrosa
Face (Cara):	Un lado de la cara está caído
Arms (Brazos):	Debilidad del brazo o de las piernas
Speech (Discurso):	Dificultad del habla
Time (Tiempo):	Es hora de llamar a una ambulancia inmediatamente

Al igual que con un ataque cardíaco, las mujeres pueden experimentar algunos síntomas diferentes, incluyendo:

- Dolor en la cara o las piernas
- Debilidad general
- Náuseas
- Hipo
- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Latido cardíaco rápido

Si un cliente está mostrando signos de un accidente cerebrovascular lo mejor es pedir ayuda médica inmediatamente. Al igual que con un ataque cardíaco, el tratamiento anterior se puede administrar mejor. Anote o tome nota del tiempo que desarrollaron los primeros síntomas. Esto es importante para poder informar a los profesionales médicos ya que algunos tratamientos deben administrarse dentro de un cierto período de tiempo desde la aparición de los síntomas. Es poco probable que una persona pierda el conocimiento durante un accidente cerebrovascular, pero si luego administra RCP si no respira o no tiene pulso. No deje que la persona se vaya a dormir ni le hable de pedir asistencia médica. Un accidente cerebrovascular a menudo hace que las personas se sientan cansadas y quieran irse a dormir, pero el tiempo es esencial. No les dé ningún tipo de medicamento, comida o bebida. A diferencia de un ataque cardíaco, administrar aspirina puede empeorar el accidente cerebrovascular. Dado que un accidente cerebrovascular a menudo afecta la capacidad de una persona para tragar, no quierles darles nada para comer o beber. Por último, lleve a la persona al hospital y no deje que conduzca por sí misma.

Signos y síntomas de bajo nivel de azúcar en sangre

La mayoría de las personas que tienen síntomas de bajo nivel de azúcar en sangre (hipoglucemia) cuando su azúcar en la sangre es inferior a 60 mg/dl, pero los diabéticos son más propensos a tener episodios bajos de azúcar en la sangre. Cuando el azúcar en la sangre es bajo, el cuerpo da señales de que necesita alimentos. Diferentes personas tienen diferentes síntomas de bajo nivel de azúcar en la sangre por lo que los diabéticos necesitan aprender sus síntomas con el fin de responder adecuadamente. Los episodios de bajo nivel de azúcar en sangre pueden ocurrir durante, o varias horas después, una sesión de ejercicio.

Los síntomas tempranos frecuentes de bajo nivel de azúcar en sangre incluyen los siguientes:

- Sentirse débil
- Sentirse mareado
- Sentirse hambriento
- Temblando y sintiéndose tembloroso
- Sudar
- Corazón palpitante
- Piel pálida
- Sentirse asustado o ansioso

Los síntomas tardíos del nivel bajo de azúcar en sangre incluyen:

- Sentirse confundido
- jaqueca
- Sentirse malhumorado
- Mala coordinación
- Malos sueños o pesadillas
- No poder mantener tu mente en un tema
- Entumecimiento en la boca y la lengua
- Desmayarse

Si un cliente (especialmente un cliente diabético) experimenta síntomas de bajo nivel de azúcar en la sangre, siga estos pasos:

1. Deje de hacer ejercicio y siente al cliente en una silla (preferiblemente una que tenga brazos)
2. Alerta a otro entrenador o gerente en la instalación sobre lo que está sucediendo y que te traigan un poco de azúcar de acción rápida mientras te quedas con el cliente
3. Dé al cliente alrededor de 15 g de azúcar de acción rápida que puede ser en forma de:
 - Tableta de glucosa
 - 1 cucharada (15 ml) de miel
 - 1 cucharada (15 ml) de azúcar en agua
 - 2/3 taza (150 ml) o jugo o refresco regular
 - Caramelos (15 g) como 6 Salvavidas
4. Espere 15 minutos y compruebe el nivel de azúcar en sangre si tiene un monitor
5. Si el azúcar en la sangre está por encima de 4,0 mmol/L, entonces deberían estar bien para salir, pero aconsejarles que deben comer su próxima comida dentro de la hora
6. No deben conducir hasta que su azúcar en la sangre esté por encima de 5 mmol/L

Caídas,

El sentido común y la detección adecuada pueden ayudar a prevenir la mayoría de las lesiones relacionadas con las caídas. El entrenamiento de equilibrio es inherentemente riesgoso porque para sobrecargar los sistemas de equilibrio deben ser desafiados hasta el punto en que el cliente puede perder su equilibrio. Incluso los clientes de alto funcionamiento corren el riesgo de caer al realizar ejercicios de equilibrio dinámico y agilidad de alto nivel o complejos. Para detectar clientes permanezcan correctamente cerca de ellos mientras realizan los movimientos sin impedir su movimiento o distraerlos. De esa manera, estará allí para ayudarlos a estabilizarse si pierden el equilibrio o se tropiezan. Para los clientes de menor funcionamiento que son inestables en sus pies, una correa de marcha podría ser útil. El cinturón va alrededor de las caderas de la persona y proporciona un control seguro para el entrenador en caso de un tropiezo o tropiezo. Realice siempre ejercicios de equilibrio y movilidad en una sala abierta lejos de equipos como cintas de correr o máquinas de resistencia. Es útil realizar muchos movimientos de marcha y equilibrio junto a una pared para que el cliente pueda usarlo para estabilizarse si es necesario. Siempre que sea posible, proporcione ayudas de equilibrio estables, como una barra de ballet, una silla o bastones para caminar.

El entorno físico juega un papel importante en la seguridad de sus clientes. En general, la instalación debe estar muy bien iluminada, bien organizada, libre de desorden (como cables eléctricos), tener suelo antideslizante (y preferiblemente acolchado), mantener una temperatura razonable con buen flujo de aire, estar libre de distracciones visuales ocupadas, y no demasiado fuerte. El exterior de la instalación también es importante. El estacionamiento, las aceras y la

entrada deben tenerse en cuenta si va a servir a aquellos con problemas de marcha o equilibrio o que utilizan un dispositivo de asistencia como un bastón, andadera o silla de ruedas. Si bien estos parecen ser de sentido común en la superficie, es increíble cuántas instalaciones violan muchas de estas pautas básicas.

Cada instalación debe cumplir con las siguientes directrices:

- Un DAE situado en un lugar céntrico y de fácil acceso
- Todo el personal actual en Soporte Vital Básico o RCP con capacitación de DAE
- Protocolos de emergencia establecidos para hacer frente a cualquier situación de emergencia
- Practicar simulacros de emergencia para el personal realizado periódicamente
- Botiquín de primeros auxilios colocado en un lugar céntrico y de fácil acceso
- Realizar controles periódicos de seguridad del equipo
- Todo el personal debe estar al tanto de los clientes de alto riesgo
- Realizar controles rutinarios en los vestuarios durante el día

Siempre que se tomen las medidas preventivas adecuadas para garantizar la seguridad del cliente desde una perspectiva individual y de la instalación, el número de accidentes y eventos relacionados con la salud debe mantenerse al mínimo.