



www.revtecnología.sld.cu

EDITORIAL

LA BAILOTERAPIA EN EL ADULTO MAYOR

DANCE THERAPY IN THE ELDERLY

Autora: Dayana Olalde Estuch.¹

¹Estudiante de quinto año de la Licenciatura en Rehabilitación en Salud. Facultad de Tecnología de la Salud. Universidad de Ciencias Médicas de la Habana. La Habana. Cuba. Correo electrónico: dayanaolalde99@gmail.com

Envejecer no es sinónimo de enfermedad, ni los adultos mayores son receptores pasivos de los servicios médicos; de ahí que la Organización Mundial de la Salud (OMS) apuesta en la década del Envejecimiento Saludable (2020-2030) por opciones que mejoren la calidad de vida de este grupo etario. Por ello, la bailoterapia es una alternativa terapéutica ideal para las personas mayores.

La bailoterapia es un tipo de terapia, es una técnica que mezcla la actividad física, el cuerpo, la música y el baile. Posee dos momentos, uno terapéutico y otro preventivo que se expresa en la capacidad de desarrollar determinadas potencialidades que ayuda al organismo, evita así la aparición de enfermedades propias de esta etapa de la vida.

Además, motiva a realizar ejercicios físicos de forma amena junto a la gratificación y sociabilidad. Puesto que, las actividades rítmicas en las sesiones con personas mayores mejora la orientación en el espacio mediante los desplazamientos, fortalece los músculos, el equilibrio dinámico, los movimientos se realizan más acentuados y coordinados.

Previene el Alzheimer porque estimula la memoria, estabiliza la hipertensión arterial (HTA) y la autoestima. Permite canalizar el estrés, aumenta la capacidad respiratoria, disminuye la probabilidad de enfermar, previene enfermedades del sistema osteomioarticular propias de la edad.

La utilización de la bailoterapia en el adulto mayor desde la rehabilitación, no solo tiene un fin terapéutico y preventivo. Sino que consiente a reintegrarlo a la vida social con capacidades físicas y mentales renovadas. De este modo contribuye al envejecimiento saludable con mejor calidad de vida.

Palabras clave: Actividad Física, Adultos Mayores, Bailoterapia, Calidad de Vida



Los artículos de **Revista Cubana de Tecnología de la Salud** se compar-
ten bajo los términos de la Licencia **Creative Commons Atribución-No
Comercial 4.0. Internacional**