

## Bailar para sanar, el adulto mayor en movimiento: Un enfoque interdisciplinario.

## Dancing to heal, the older adult in motion: an interdisciplinary approach.

*Eliuth Montiel-Ojeda*

---

### **Abstract:**

The influence of dance on the quality of life of older adults focuses on its effects on both a physical and mental level. This research is based on an interdisciplinary approach that combines the perspectives of psychology, medicine, gerontology and the performing arts, on this occasion, dance specifically. A longitudinal study was carried out with a representative sample of older adults from various urban communities, who participated in a program called "Program for Older Adults: GRANDEZA GARZA", designed specifically for this demographic group. The results revealed significant improvements in various aspects of the participants' physical and mental health, highlighting a reduction in stress levels, an improvement in mobility and flexibility, as well as an increase in self-esteem and a sense of general well-being, helping to avoid the consumption of drugs to improve your discomfort. This study focuses on investigating how dance can act as an effective form of alternative medicine to improve the quality of life and emotional well-being of older adults. The physical, mental, and social effects of participating in interdisciplinary arts and health programs designed specifically for this population are examined.

---

### **Keywords:**

*Quality of life, older adults, drugs, dance, movement, health*

---

### **Resumen:**

La influencia de la danza en la calidad de vida de adultos mayores, se centra en sus efectos tanto a nivel físico como mental. La presente investigación se basa en un enfoque interdisciplinario que combina la perspectiva de la psicología, la medicina, la gerontología y las artes escénicas, en esta ocasión, la danza en específico. Se llevó a cabo un estudio longitudinal y cualitativo con una muestra representativa de adultos mayores de diversas comunidades urbanas, quienes participaron en un programa llamado "Programa para Adultos Mayores: GRANDEZA GARZA", diseñado específicamente para este grupo demográfico. Los resultados revelaron mejoras significativas en diversos aspectos de la salud física y mental de los participantes, destacando una reducción en los niveles de estrés, una mejora de movilidad y flexibilidad, así como un aumento en la autoestima y la sensación de bienestar general, ayudando a evitar el consumo de fármacos para la mejora de sus malestares. Este estudio se centra en investigar cómo la danza puede actuar como una forma efectiva de medicina alternativa para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de los adultos mayores. Se examinan los efectos físicos, mentales y sociales de participar en programas interdisciplinarios de arte y salud diseñados específicamente para esta población

---

### **Palabras Clave:**

*Calidad de vida, adultos mayores, fármacos, danza, movimiento, salud*

---

<sup>a</sup> Eliuth Montiel Ojeda, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Pachuca de Soto, Hidalgo | México,

<https://orcid.org/0009-0002-7777-4963>, Email: eliuthmontiel07@gmail.com

Fecha de recepción: 30/05/2025, Fecha de aceptación: 16/10/2025, Fecha de publicación: 05/01/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/prepa1.v8i16.15472>



## Introducción

A medida que la población mundial envejece, surge la necesidad de encontrar intervenciones no farmacológicas que promuevan la salud y la vitalidad en los adultos mayores, la danza se ha destacado como una opción atractiva debido a su capacidad para combinar actividad física, expresión artística, conexión social, así como el trabajo de las emociones y sensaciones a partir del movimiento. “Una revisión sistemática/meta-análisis global indicó que el porcentaje de uso de medicamentos potencialmente inapropiados (PIM) entre ancianos en régimen ambulatorio fue de ~36.7% (95% CI: 33.4-40.0%) considerando 17 países” (Tian et al, 2023, p. 3).

Las mujeres consumen más drogas que los hombres y los fármacos de mayor uso son los siguientes: drogas cardiovasculares: 55%, drogas que actúan en el sistema nervioso central (SNC): 14%, Analgésicos y antiinflamatorios: 10%, Vitaminas, laxantes, antibióticos, suplementos alimentarios y otros: 21% (Malgor, 2014). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) define el concepto de uso racional de medicamentos al hecho de recibir un medicamento apropiado para la necesidad clínica del paciente, en las dosis necesarias a sus requerimientos, por un tiempo adecuado y a un menor costo para él y la comunidad. Sin embargo, el problema de los medicamentos en los adultos mayores siguen siendo frecuentes; se reporta que un tercio de medicamentos son prescritos para personas mayores de 65 años, más del 50% de todos los medicamentos expendidos son consumidos por adultos mayores, más del 80% de las personas adultas mayores toman al menos una medicación diaria y 75 % no informa a su médico que usa tratamientos no convencionales, incluidas hierbas medicinales, o distintos medios de medicina alternativa por recomendación social. “La prescripción de medicamentos potencialmente inapropiados (PIM) en adultos mayores es bastante frecuente y se asocia con un mayor riesgo de eventos adversos farmacológicos, morbilidad y utilización de recursos sanitarios” Galán, C, Garrido R, Fernandez S, Ruis A, Garcia MA, Padilla V. (2014). En este contexto, se ha prestado una creciente atención a la importancia de las intervenciones no farmacológicas para promover la salud física y mental en adultos mayores, provocando así una mejora de su salud y calidad de vida. La danza ha surgido como una actividad especialmente prometedora, ya que combina el ejercicio físico con la expresión artística y social, ofreciendo beneficios que van más allá de los aspectos puramente físicos.

**Objetivos:** Evaluar el impacto de la danza como medicina alternativa en la flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio, hábitos y el estado de ánimo, así como conocer mediante el análisis teórico-práctico el impacto de la polifarmacia en la calidad de vida de los adultos mayores del “Programa

para adultos mayores: GRANDEZA GARZA”, en Pachuca de Soto, Hidalgo.

**Metodología:** Se llevó a cabo un estudio longitudinal y cualitativo con un grupo de adultos mayores (edad promedio de los 52 a los 74 años) que participaron en un programa de danza de cuatro meses de duración.



Imagen 1. Grupo de adultos mayores en práctica dancística.

Se realizaron evaluaciones físicas, cuestionarios de salud mental y entrevistas de satisfacción antes, durante y después del programa. Se tomó en cuenta la aplicación de instrumentos como Escala de Barthel (Actividades básicas e instrumentales de la vida diaria) y una entrevista estructurada para recoger datos sociodemográficos y aspectos relacionados a su salud. Este estudio fue basado en el tipo de investigación, acción participativa, mediante a ello se analizó la realidad a la que la población adulta mayor se enfrenta, esta se llevó a cabo dentro del Ex-Hospital Civil de Pachuca, Hidalgo el cual ahora son las instalaciones de la escuela de medicina de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo ubicado en la zona centro de la ciudad ya mencionada. Se contó con una persona encargada de llevar las actividades de danza, así como una persona más, la cual llevó el seguimiento gerontológico de los adultos mayores, al igual que las entrevistas y evidencias del programa el cual se encarga de evaluar la funcionalidad y capacidad para poder realizar algunas actividades sin asistencia de algún tercero.

## Desarrollo.

Investigaciones internacionales sobre esta problemática que afecta en la calidad de vida, de acuerdo con Rubio O, Rivera M, & Borges O, (2015, párr.15) “La calidad de vida se define como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le

permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas". Los antecedentes de la medicación inadecuada del adulto mayor lo llevan a desarrollar diferentes síndromes geriátricos, con el paso de los años estos cambios asociados al envejecimiento producen modificaciones farmacocinéticas dentro del

organismo. Según Alcaíno D (2014) "Los factores no farmacológicos como las redes de apoyo, el deterioro cognitivo y los trastornos de los sentidos pueden influir en el éxito o fracaso de una terapia". En este contexto, es crucial explorar intervenciones no farmacológicas que puedan mejorar la salud física, mental y emocional de esta población de manera efectiva y sostenible. Los adultos mayores presentan múltiples patologías, usan muchos medicamentos autoadministrados y suplementos o principios activos de origen alternativo a la medicina alopática. Si bien menciona Monroy M (2020): "El ser humano no envejece por el paso de los años, envejece por que se deja de mover, el movimiento es vida, el movimiento es esencial en todas las edades para que puedas gozar de una tercera edad de la mejor manera posible, sin sufrir enfermedades, sin sufrir discapacidad, y siendo un ser humano totalmente independiente, el movimiento es esencial en todos los seres humanos".

La polifarmacia afecta capacidades físicas y cognitivas de adultos mayores, deteriora movilidad, parámetros hemodinámicos, equilibrio y funcionalidad, siendo necesario mayor control y seguimiento de medicamentos consumidos por ellos, para evitar efectos nocivos sobre calidad de vida, "La polifarmacia es el factor más importante relacionado con esta medicación potencialmente inapropiada. El médico debe ser cuidadoso con la prescripción de analgésicos, ansiolíticos y antiinflamatorios." Eirasa A, Teixeira MA, Gonzales JL, Castell MV, Queiro R otero A. (2016).

La Polifarmacia guarda relación con el envejecimiento; para entender el tema es necesario conocer conceptos básicos como la Gerontología y la Geriatría. Según la Organización Panamericana de la Salud (2012, párr. 6) "Gerontología": es el estudio de los fenómenos asociados al envejecimiento para su diferenciación. Geriatría: es la rama de la medicina que se ocupa de la prevención, curación y rehabilitación del adulto mayor". Según los estudios, la práctica regular de la danza implica movimientos que fortalecen músculos, mejoran la flexibilidad y promueven la coordinación motora. Estos beneficios físicos son especialmente relevantes para los adultos mayores, ya que ayudan a prevenir caídas, mejorar el equilibrio y mantener la funcionalidad física en general. Además, la danza puede ser adaptada para diferentes niveles de capacidad física, lo que la convierte en una opción inclusiva y accesible para una amplia variedad de personas mayores. Es importante saber de manera internacional, la información que brinda la sociedad conforme a las estadísticas, por ello, según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad. El

envejecimiento es un proceso que no sólo afecta a las personas, sino que también ocurre en las poblaciones, y es lo que se llama el envejecimiento demográfico, implica la puesta en marcha de acciones integrales, solidarias, que contribuyan a revalorizar el rol de las personas adultas mayores en la sociedad. Las proyecciones poblacionales estiman que la esperanza de vida llegará a 80 años en 2050 y el índice de envejecimiento será de 93.71.

En México, las personas mayores es común que presenten patologías como osteoporosis, diabetes, hipertensión, cáncer y enfermedades cardiovasculares, aunque también suelen presentarse otras alteraciones como cuadros infecciosos de vías respiratorias, urinarias y del tracto digestivo, así como cuadros de depresión, lo que conlleva a la medicación, además que una parte de la población padece de más de dos patologías simultáneamente. Si bien menciona Samaniego, A. Revelo, J. Sandoval V. González E. & Ruiz, Y. (2017): "El envejecimiento conlleva la pérdida de muchas capacidades, incluida la coordinación motora, estrechamente relacionada con las caídas propias de esta edad. Por lo tanto, se deben investigar nuevas estrategias en los programas de actividad física para mejorar la coordinación motora en personas mayores".

Participar en actividades de danza estimula la liberación de endorfinas y neurotransmisores asociados con la felicidad y el bienestar, lo que puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión en los adultos mayores. Además, la danza fomenta la expresión emocional y la creatividad, lo que puede ser especialmente terapéutico para aquellos que enfrentan desafíos emocionales relacionados con el envejecimiento, como la soledad o la pérdida de independencia. Los medicamentos modernos pese a todas las ventajas que ofrecen son causa de enfermedades, discapacidad o incluso muerte, por ello se considera fundamental que la medicación a personas de la tercera edad se realice entre el geriatra, el internista, el médico de familia y el farmacéutico evaluando el riesgo beneficio de cada medicamento. La salud del adulto mayor debe ser evaluada en términos de funcionalidad, ya que la pérdida de ésta es propia del envejecimiento, junto con el deterioro cognitivo, y esto hace que el adulto mayor se incluya dentro del grupo de pacientes vulnerables, lo cual da cabida al concepto de fragilidad, entendida como la dependencia para poder realizar actividades de la vida diaria, tanto las básicas como aquellas que requieren un nivel cognitivo más complejo para ser un adulto mayor independiente. Uno de los aspectos más importantes de la danza como medicina alternativa es su capacidad para fomentar la socialización y el sentido de comunidad. Las clases de danza brindan a los adultos mayores la oportunidad de interactuar con otros, establecer vínculos sociales significativos y sentirse parte de un grupo cohesionado.

## Conclusiones.

"La medicina complementaria es cualquier forma de terapia usada en combinación con otros tratamientos o con la medicina estándar o convencional. Usualmente la terapia complementaria sirve para aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida" Patiño, J. F. (2006). La danza como medicina alternativa brinda una intervención eficaz y holística para mejorar la calidad de vida de adultos mayores, abordando tanto sus necesidades físicas como emocionales. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para el diseño de políticas de salud pública y programas comunitarios orientados a promover el envejecimiento activo y saludable. Se recomienda la

implementación de programas de danza accesibles y culturalmente relevantes como parte integral de los servicios de bienestar para adultos mayores. La polifarmacia en personas mayores presenta con mayor frecuencia en el sexo femenino. "La medicación en el adulto mayor debe ser controlar sus padecimientos y aliviar los síntomas; por ello, se debe valorar los beneficios contra los posibles efectos adversos, para así no proliferar la polifarmacia" (Díaz Burgos & Robles Calderón, 2024). Los hallazgos de este estudio podrían respaldar la integración de programas de danza o arte como parte de las estrategias de atención para adultos mayores. Se recomienda realizar investigaciones adicionales con muestras más grandes y diversificadas para validar estos resultados preliminares y ampliar la comprensión de los beneficios terapéuticos de la danza en esta población.

## Referencias

- [1] Díaz Burgos, R. C., & Robles Calderón, J. A. (2024). Polifarmacia en el adulto mayor: revisión bibliográfica.

- Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(4), [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.13553](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13553)
- [2] Eirasa A, Teixeira MA, Gonzales JL, Castell MV, Queiro R otero A. (2016). Consumo de medicamentos en mayores de 65 años en Porto( Portugal) y riesgo de prescripción potencialmente inapropiados de atención primaria. Revista scienceDirect. 48(2). 110-120.
- [3] Galán, C, Garrido R, Fernandez S, Ruis A, Garcia MA, Padilla V. (2014). Prevalencia de medicación potencialmente inapropiada en pacientes ancianos hospitalizados utilizando criterios explícitos. Revista farmacia hospitalaria. 38(4).
- [4] Organización Mundial de la Salud. (2002). Promoción del uso racional de medicamentos: componentes centrales. Ginebra: OMS. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67438>
- [5] Organización Panamericana de la Salud. (2012, abril). Envejecimiento y salud: conceptos básicos. Washington, D.C.: OPS. <https://www.paho.org>
- [6] Patiño, J. F. (2006). Medicina complementaria y medicina alternativa. Revista Colombiana de Cirugía, 21(3), 136-138.
- [7] Rubio, O., Rivera, M., & Borges, O. (2015). Calidad de vida y bienestar en el adulto mayor. Revista Cubana de Salud Pública, 41(2), 234-242. <https://www.scielosp.org>
- [8] Samaniego, A. Revelo, J. Sandoval V. González E. & Ruiz, Y. (2017). Efecto de una intervención basada en un programa de danzaterapia y ejercicios del programa Brain Gym sobre la coordinación motriz en personas mayores. Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud, 9(5), 727-746.
- [9] Tian, F., Chen, Z., Zeng, Y., Feng, Q., & Chen, X. (2023). Prevalence of use of potentially inappropriate medications among older adults worldwide: a systematic review and meta-analysis. JAMA network open, 6(8), e2326910-e2326910.