

Tai Chi Chuan y adultos mayores

El Tai Chi Chuan en la prevención primaria para mejorar la motricidad y prevenir el riesgo de caídas en adultos mayores.

Presentación de una experiencia

Nueva Zelanda ha incorporado el *Tai Chi Chuan* oficialmente dentro de su estrategia nacional para la década 2005-2015 con el objetivo de reducir el impacto de las caídas sufridas por adultos mayores en el servicio nacional de salud* (*Preventing Injury from Falls: The National Strategy 2005-2015*).

*** El Seguro Nacional por accidentes de Nueva Zelanda
*The Accident Compensation Corporation (ACC)***

The Accident Compensation Corporation (ACC)

- Provee información y gestiona la prevención de accidentes así como la cobertura por lesiones personales para todos los residentes y visitantes del país.
- Funciona con fondos provenientes de:
 - Impuestos:
 - sobre los ingresos de las personas,
 - sobre las nóminas las empresas,
 - sobre la gasolina y
 - las tasas de concesión de licencias de vehículos,
 - Financiación del Gobierno.

The Accident Compensation Corporation (ACC)

- Regula y planifica la prevención de accidentes en:

- Empresas
- Hogar
- Rutas
- Campo
- Escuela
- Deportes



The screenshot displays the ACC website's 'Preventing Injuries' page. The header includes the ACC logo, a search bar, and navigation links for 'News', 'Publications', 'About ACC', 'Contact us', and 'Help'. Below the header, there are tabs for 'Making a Claim', 'Preventing Injuries' (which is active), 'For Business', and 'For Providers'. The main content area features a 'Home' button and a 'Preventing Injuries' title. The page is divided into several sections: 'At home' (with a photo of a family), 'Playing sport' (with a photo of a basketball game), 'Injury prevention strategies' (listing Falls, Drowning, and more), 'Injury Prevention news' (stating no news is available), 'Contact us' (with phone and branch information), 'FAME OR SHAME?' (home safety challenge), 'Get a discount off your work levy' (with a photo of a scooter), 'Check the laws for scooter riders' (with a photo of a scooter), and 'Preventing discomfort, pain & injury' (with a photo of a person). The page also has 'At work' and 'On the farm' sections at the bottom.

*Preventing Injury from Falls: The National Strategy 2005-2015**

- Visión:
 - Hacia una NZ sin lesiones por caídas.
- Metas:
 - Reducir la incidencia y severidad de lesiones.
 - Reducir el impacto social, psicológico y económico de las lesiones por caídas en individuos, familias y comunidad.

**Hon Ruth Dyson, Minister for ACC*

Preventing Injury from Falls: The National Strategy 2005-2015

– Objetivos:

- Construir una conducción y coordinación efectiva.
 - Proveer y difundir el conocimiento para prevención.
 - Desarrollar e implementar programas basados en buenas prácticas.
 - Crear entornos seguros para prevención.
 - Asegurar los distintos niveles de recursos para prevención
-
-

Preventing Injury from Falls: The National Strategy 2005-2015

- Acciones:
 - Implementar el plan desarrollado con acciones para soportar los cinco objetivos.
 - Grupos prioritarios:
 - Chicos de 0 a 4 años.
 - Chicos de 5 a 14 años.
 - Adultos mayores de 65 años.
 - Lugares prioritarios:
 - Hogares.
 - Residencias de cuidado.
 - Lugares de recreación y deportes incluidos patios de juegos.
-
-

Preventing Injury from Falls: The National Strategy 2005-2015

- Adultos mayores de 65 años hospitalización por caídas no intencionales:
 - 55% en personas entre 65 y 69 años.
 - 65% en personas entre 70 y 74 años.
 - 73% en personas entre 75 y 79 años.
 - 85% en personas mayores de 80 años.

Los adultos mayores de 75 años tienen la más alta tasa de muerte por lesiones producidas por caídas que el resto de los grupos etarios.

Prevenção de quedas

The screenshot shows a web browser window with several tabs open. The active page is the ACC website, specifically the 'Preventing Injuries' section for 'Older people'. The page features a blue header with the ACC logo and navigation links. The main content area includes a breadcrumb trail, a title 'Older people', an introductory paragraph, a sub-section 'Preventing falls - information for older people' with a bulleted list, and two more sub-sections: 'Information for health professionals' and 'Information for programme providers'. A right-hand sidebar contains a list of related topics, with 'Older people' highlighted. A 'Related information' box points to a website for home safety.

el rio - tai c... el rio - tai c... Twitter / In... Norberto A... Ministry of... search.new... http...x.htm How we're ... htt...tm x

ACC
PREVENTION CARE RECOVERY
Te Kāpōwhiri Awhina Hanga Whāia

Search acc.co.nz for... Search

News Publications About ACC Contact us Help

Making a Claim **Preventing Injuries** For Business For Providers

Home Preventing Injuries At home

Older people

Many older people are concerned about losing their independence following a fall. Older people, along with their GPs and other health providers, can take positive steps to reduce the chances of falling.

Preventing falls – information for older people

If you are over 65 years old, you have a one in three chance of falling this year. For people aged 80 and over, the risk increases to one in two.

- Keeping safe at home
- Modified Tai Chi classes
- Vitamin D supplements

Information for health professionals

Falls are the leading cause of injury-related hospitalisation in people aged 65 years and over. You can help older people to access falls prevention programmes that ACC is involved in delivering.

- Key references for falls prevention

Information for programme providers

Research shows that Tai Chi reduces falls in older people by 47%. Find out more about Tai Chi.

Print A A

Child-proof your home

DIY around the home

Older people

Preventing falls - information for older people

Information for health professionals

Information for programme providers

Related information

www.homesafety.co.nz

Prevencción de caídas

Falls are a common cause of injury among older people.



At age 65, the odds of having a fall are about one in three – increasing to one in two by the age of 80.

ACC's Modified Tai Chi programme is a proven way to prevent falls, and avoid the injuries that often go with them.

To see if Tai Chi is right for you
call 0800 844 657 or
visit www.acc.co.nz/taichi

For further tips on how to prevent falls, you can also request a copy of ACC's 'Standing up to Falls' booklet on 0800 844 657

ACC4553 • Printed March 2008



Modified Tai Chi

Helping older people to
stand up to falls

ACC
PREVENTING CARE. SECURELY.
Te Kaitiaki Takekōwhiri Whaka Ora

¿Por qué Tai Chi Chuan?

- En la evaluación de la aplicación en adultos mayores del uso del Tai Chi Chuan se consideran cinco trabajos científicos .
 - Wolf (1996 y 2003)
 - Li (2005)
 - Voukelatos (2007)
 - Woo (2007)

*(Optimisation of ACC's fall prevention programmes for older people
-2008- Dunedin School of Medicine, University of Otago Dunedin,
New Zealand)*

Optimisation of ACC's fall prevention programmes for older people -2008-

the rate of falls (55%) were physically inactive 70 to 92 year olds in the US who were monitored for 6 months (Li 2005). The pooled rate ratio from the five published trials (n = 1,629 participants) shows that **tai chi reduced the rate of falls by 40%** (see Figure 4 below).

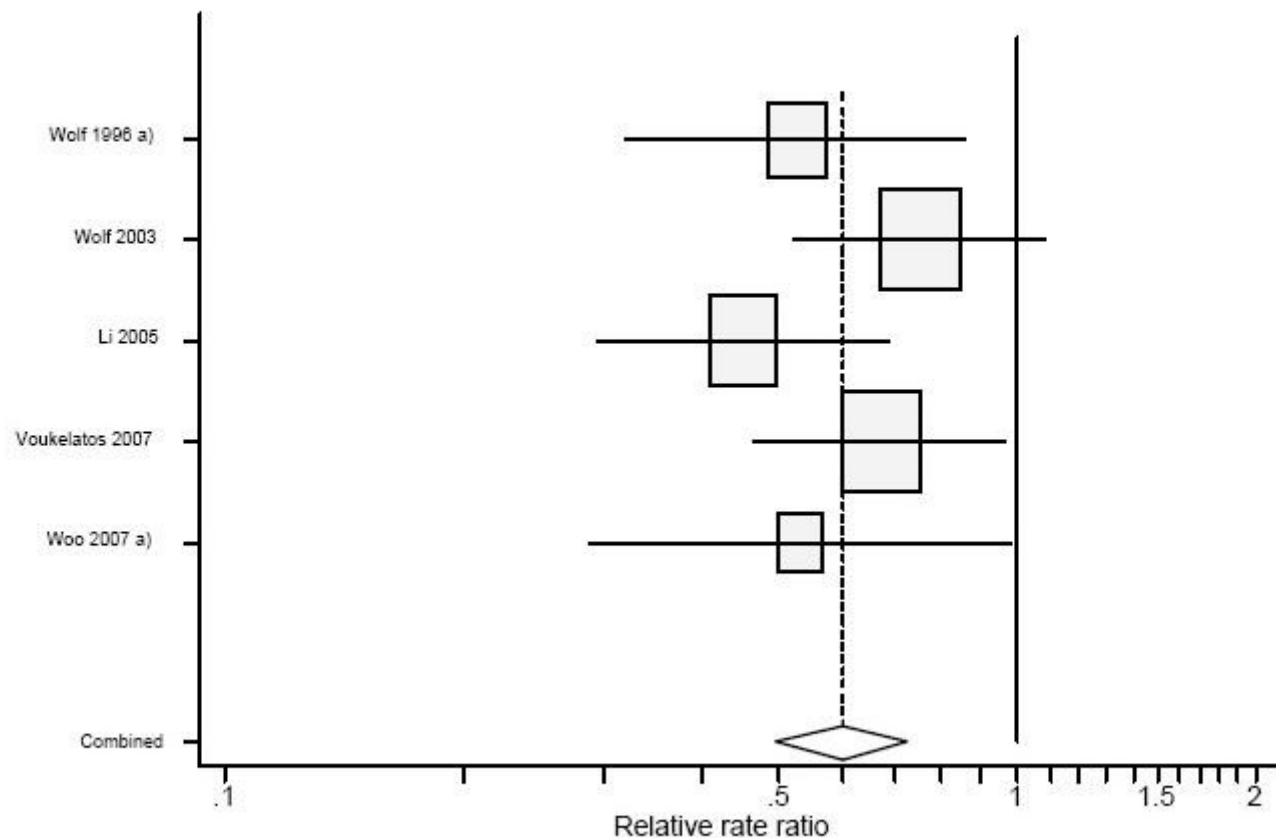


Figure 4. Meta-analysis for **current tai chi programmes**. Pooled rate ratio 0.60 (95%CI 0.50 to 0.73), $P < 0.001$. Test for heterogeneity: $Q = 3.99$, $P = 0.408$.

Optimisation of ACC's fall prevention programmes for older people -2008-

- El estudio identifica 8 estrategias sobre distintos grupos de intervención rankeadas por la relación eficiencia/costo.
 - Si bien los grupos a los que están dirigidos difieren, el estudio encuentra que las más eficientes y recomendables son:
 - Programa especial de ejercicios asistidos en la casa para personas mayores de 80 años o personas mayores de 75 que hayan sufrido una caída en el último año o con alto riesgo de sufrir caídas.
 - Programa de 16 semanas de clases de Tai Chi Chuan para personas de 60 años o mayores que no son demasiado frágiles y pueden trasladarse para asistir a clases.
-
-

Optimisation of ACC's fall prevention programmes for older people -2008-

- El estudio estableció la efectividad del plan de Tai Chi Chuan en prevención de caídas en personas de 60 años o más:
 - **Las caídas se redujeron en un 40%.**
 - La efectividad en reducción de costos para ACC y su impacto más allá de seis meses debe establecerse (dificultad para mensurar en diferentes subgrupos) y constituye un objetivo para la segunda etapa del plan.
-
-

ACC provee información para los profesionales de la salud

- Li, F., et al, 'Tai Chi and Fall Reductions in Older Adults: A Randomized Control Trial', The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences, 60, (2005), 187-194.

Summary: In this randomised control trial, Tai Chi was compared with a stretching control group in participants aged 70 and over. The results indicated that Tai Chi led to a 55% reduction in falls and a reduction in the number of falls experienced compared to the control group.

- Wolf, S., et al, 'Reducing Frailty and Falls in Older Persons: An Investigation of Tai Chi and Computerized Balance Training', Journal of the American Geriatrics Society, 44, (1996), 489-97.

Summary: Attending a Tai Chi class twice weekly reduced the rate of falling by 47%.

ACC provee información para los profesionales de la salud

- Voukelatos, A., et al, ‘A Randomized, Controlled Trial for Tai Chi for the Prevention of Falls: The Central Sydney Tai Chi Trial’, Journal of the American Geriatrics Society, 55, (2007), 1185-1191.

Summary: Largest fall prevention study to date, involving 702 participants in the community. Results showed that Tai Chi significantly reduced the risk of multiple falls.

- Wong, A., et al, ‘Coordination Exercise and Postural Stability in Elderly People: Effect of Tai Chi Chuan’, Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 82, (2001), 608-12.

Summary: Older people who regularly practised Tai Chi showed better postural stability in challenging conditions than those who did not, suggesting that Tai Chi may reduce the risk of a fall through maintaining the ability of posture control.

ACC provee información para la localización de clases

Click on a region on the map below to find a modified Tai Chi class in your area.



Choose a region

- Far North
- Auckland
- Waikato
- Bay of Plenty
- Gisborne and Hawkes Bay
- Taranaki
- Manawatu-Wanganui
- Wellington (including Wairarapa)
- Nelson Tasman and Marlborough
- Canterbury and West Coast
- Otago
- Southland

ACC provee información para la localización de clases

The screenshot shows the ACC website interface. At the top, there is a search bar and navigation links for News, Publications, About ACC, Contact us, and Help. Below this is a main navigation bar with buttons for Making a Claim, Preventing Injuries (selected), For Business, and For Providers. A breadcrumb trail indicates the current page: Home > Preventing Injuries > At home > Older people > Preventing falls - information for older people > Modified Tai Chi classes > Tai Chi classes around NZ. The main content area is titled 'Otago' and contains a paragraph of text. To the right, there is a sidebar menu listing various New Zealand regions, with 'Otago' highlighted. Below the text, there is a table with one row of data for Dunedin.

ACC
PREVENTION. CARE. RECOVERY
Te Kāpōwhirihiā Awhina Hanga Whāia

Search acc.co.nz for... Search

News Publications About ACC Contact us Help

Making a Claim Preventing Injuries For Business For Providers

Home Preventing Injuries At home Older people Preventing falls - information for older people

Modified Tai Chi classes Tai Chi classes around NZ

Print A A

Otago

For more information about the locations, dates and times of ACC-funded modified Tai Chi classes in the Otago region, please contact the coordinator for each location.

On this page

1. Dunedin
2. North Otago

Dunedin

Location	Provider	Coordinators or key contacts	Contact details
Central Dunedin St Paul's Cathedral, Octagon	Age Concern Otago	Margaret Dando	Phone: (03)4771040

Recursos

- Clases de Tai Chi Chuan de una hora de duración, una vez por semana durante 16 semanas.
 - Se recurrió a instructores de Tai Chi Chuan de 5 años de experiencia o que acreditaban haber completado un curso de entrenamiento.
 - Variedad de estilos (en su amplia mayoría dos formas de estilo Yang y estilo Sun).
 - Se invitó a maestros de otros países a dictar seminarios
-
-

Nuestra experiencia

- *Con esta práctica pude ver, y recibir los comentarios sobre la mejoría que fueron experimentando. Muchos de mis alumnos estaban impedidos de levantar sus brazos por dolor y mejoraron, también lograron mejoría en el dolor de rodillas y la estabilidad. Poco a poco se van dando cuenta que logran más movilidad y además mejoran mucho la respiración. (Diana Guillot instructora centro de jubilados)*
-
-

Nuestra experiencia



(Diana Guillot instructora centro de jubilados)

Nuestra experiencia

Después de un año de trabajo con el grupo note:

- *una importante mejora en la flexibilidad interna y externa al ir reconociendo otras posibilidades de movimiento y de ubicación.*
- *El despertar de la curiosidad y el interés por una disciplina, el Tai Chi Chuan, y otra cultura, la Oriental, que resonó a través del movimiento externo suave y armonioso, fluido; facilitando así cambios internos ante situaciones límites.*

(Lic. Ana María Carrizo instructora LALCEC de L. de Zamora)

Nuestra experiencia



(Lic. Ana María Carrizo instructora LALCEC de L. de Zamora)

Técnicas de trabajo

- *Series de ejercicios de Tai Chi Chi Kung (18 ejercicios, 6 ejercicios, etc.)*
 - *Trabajo con pelota (serie de Tai Chi Chi Kung de 12 ejercicios con pelota y forma 12)*
 - *Trabajo con forma 13 de estilo Yang de Tai Chi Chuan*
 - *Trabajo con bastón Tai Chi Pan (12 ejercicios de masaje para la salud y forma 13)*
-
-

Técnicas de trabajo

- *Trabajar con técnicas tradicionales de Tai Chi Chuan que probaron su efectividad a través del tiempo. La práctica de Tai Chi Chuan es prevención primaria para la salud.*
 - *La utilización de formas equilibradas en las que se camine para todas direcciones y con movimientos simétricos hacia los lados (forma 13, forma 12 con pelota, forma 13 con bastón).*
-
-

Técnicas de trabajo

- *Utilizar elementos que ayudan a un aprendizaje más simple para el equilibrio, estructurar el movimiento y la postura corporal armónica (Tai Chi con pelota).*
 - *Técnicas que tienen un plus en movilidad y ejercicios especialmente diseñado para salud de adultos mayores con automasaje (Tai Chi con bastón)*
-
-

Medicación en movimiento

- *Si bien nos referimos a la estabilidad y prevención de caídas el Tai Chi Chuan es mucho más.*
 - *La HARVARD MEDICAL SCHOOL dice que por su utilidad probada en el tratamiento de enfermedades, en lugar de hablar de "Meditación en movimiento", se debería decir "Medicación en Movimiento" .*
-
-

Medicación en movimiento

- *La Mayo Clinic indica que el Tai Chi Chuan tiene numerosos beneficios:*
 - *Reduce la ansiedad*
 - *Mejora el equilibrio, la flexibilidad y fortalece los músculos*
 - *Reduce las caídas en adultos mayores.*
 - *Mejora la calidad del sueño.*
 - *Disminuye la presión arterial.*
 - *Mejora la condición cardiovascular en adultos mayores.*
 - *Revierte el dolor crónico.*
 - *Incrementa la energía y la agilidad.*
 - *Genera un sentimiento general de bienestar*
-
-

Comentarios de los practicantes

- *"me siento más firme"*
 - *"estoy más segura al viajar en colectivo porque me paro como cuando practicamos"*
 - *"estoy más erguida que mis amigas"*
 - *"me resulta más fácil atravesar la quimio ..."*
 - *"ahora me puedo relajar y respirar mejor cuando me hacen estudios"*
 - *"me duelen menos los tobillos"*
 - *"muevo más las muñecas"*
 - *"el médico me redujo la medicación para la presión"*
-
-

Simplemente Tai Chi Chuan

- El Tai Chi Chuan es un arte marcial de movimientos lentos y suaves.
 - Este arte es muchas cosas a la vez;
 - es un arte marcial,
 - una forma de ejercicio físico,
 - una vía para desarrollar el Chi (energía vital o fuerza vital) y
 - es una ventana a la cultura y filosofía China.
 - El Tai Chi Chuan se adapta a hombres y mujeres, jóvenes y viejos
-
-

Pensar el futuro



Trabajar con las nuevas generaciones.



- *L.A.L.C.E.C. Filial Lomas de Zamora*
- *Centro de jubilados Luis De Anna de Lanús*
- *Centro Cultural “Todos por Escalada”*
- *Centro de jubilados M. Fernandez “La Casita” de Lanús*
- *Centro cultural “El Refugio” Banfield*

Instructores: Lic. Ana Carrizo, Diana Guillot, Dra. Liliana Carozza, Silvia Gonzales.

Director: Norberto Alvarez.

norbertoalvarez@elriotaichi.com.ar
