

MARCHA GERÓNTICA

(Marcha regresiva senil)

Dr. Fernando Moreno Corzo*

Gracias a los progresos de la medicina y la tecnología un porcentaje de seres humanos ha vivido hasta llegar a etapas avanzadas con la posibilidad de vivir hasta los 120 años de edad, y en un futuro habrá una disminución de la morbilidad en la senectud y la muerte será el resultado de la vejez programada.

La conservación de la postura erecta y la estabilidad con el sujeto de pie y en la marcha, entrañan sistemas complejos integrados de tipo nervioso, sensorial, musculoesquelético y cardiovascular. Es fácil comprender que en la ancianidad cualquier trastorno en estos sistemas genera perturbaciones en la marcha. Para que ésta sea efectuada correctamente, es necesario que estén aseguradas la asociación armónica de los movimientos elementales simultáneos o sinergia, la continuidad del movimiento por el desarrollo de una seriación lógica de los movimientos sucesivos o diadococinesis y una adecuación de los movimientos que no excedan o resulten inferiores al fin propuesto, o eumetría.

En los ancianos conforme aumenta la edad tienden a caminar con mayor lentitud, disminuyen la longitud de los pasos y pierden el balanceo de los brazos, se nota una mayor flexión a nivel de los codos y rodilla, y a todo esto se agrega miedo a caer y timidez al caminar.

Observando la marcha en el joven o en el adulto maduro se ve que lo hacen tocando primero el talón y luego la planta del pie, el balanceo de los brazos es armónico con los pasos y el cuerpo erecto.

En la marcha geróntica o regresiva se observa que el anciano en la primera fase asciende el talón (ya no lo toca). A partir de esta modificación in-

* Médico geriatra
Profesor Principal de Medicina de la UNMSM.

voluntaria aparecen trastornos en la marcha. En la segunda fase el anciano asienta la parte media de la planta del pie, aquí el cuerpo se va hacia adelante, los pasos se acortan, el balanceo de los brazos es menor. En una tercera fase asienta la parte anterior del pie; es cuando se reduce la distancia entre paso y paso, "camina a pasitos", cesa totalmente el balanceo de los brazos, se encorva notoriamente el cuerpo, flexionan codos y rodillas, la mirada se fija en el suelo, hay una oscilación del cuerpo a los lados y son frecuentes las caídas.

Los niños cuando comienzan a dar sus primeros pasos asientan la planta del pie y la marcha es, como todos conocemos, tambaleante e insegura. Este caminar se asemeja a la marcha geróntica y es por esta razón que también se le conoce como marcha regresiva senil.

Esta observación sobre la marcha fue realizada en el consultorio de Geriatria de la UNMSM, en la sede docente Hospital Arzobispo Loayza. Una vez constatada esta anomalía senil, se le puso el nombre de Marcha Geróntica que en realidad es una marcha regresiva del anciano, un forma de envejecer del ser humano sin enfermedad neurológica ni osteoarticular.

A los que tenían marcha Geróntica se les indicó que caminaran golpeando el talón. La sorpresa fue que cuando lo hacían el cuerpo se ponía o tendía a ser erecto, volvía el balanceo de los brazos y con ello mejoraba la estabilidad, los pasos se alargaban y el anciano se sentía más seguro en su desplazamiento y podía incluso caminar con los ojos cerrados que antes le era imposible, sobre todo cuando asentaba la planta del pie. Pero en todo momento el anciano con marcha geróntica debe ser consciente de tocar el talón al momento de caminar porque si no lo hace o se olvida, vuelve a caminar en forma defectuosa. Debemos actuar contra el olvido.

Esta marcha regresiva se presenta más en hombres que en las mujeres y es frecuente en los ancianos mayores de 80 años de edad. Con las indicaciones necesarias se reactiva el caminar favoreciendo la independencia del anciano para no caer en la dependencia, que lo llevará a la inmovilización con todas las secuelas de este estado de vejez en abandono.

Por lo cual es necesario que el personal médico o paramédico conozca la marcha geróntica, lo mismo que los familiares o personas que cuidan a los ancianos para poder rehabilitarlos oportunamente antes que por esta forma de envejecimiento se invaliden a veces prematuramente.