

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: Estos hallazgos deberían considerarse al prescribir IM en adultos mayores. La heterogeneidad en los metanálisis podría limitar la consistencia de los resultados. Futuras investigaciones deben explorar esta capacidad en adultos mayores con comorbilidades.

Palabras clave: Imaginería. Psicoterapia. Adultos mayores. Envejecimiento saludable. Metanálisis.

Keywords: Imagery. Psychotherapy. Older Adults. Healthy Aging. Meta-Analysis.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60094-5](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60094-5)

P-35. ADAPTACIÓN TRANSCULTURAL Y VALIDACIÓN DE CONTENIDO DE LA ESCALA FRAIL DE 5 ÍTEMS AL CASTELLANO

CROSS-CULTURAL ADAPTATION AND CONTENT VALIDATION OF THE 5-ITEM FRAIL SCALE INTO SPANISH CASTILIAN

J. Fierro-Marrero^{1,2}, A. Reina-Varona^{1,2}, A. París-Alemany^{2,3,4} y R. La Touche^{1,2,4}

¹Departamento de Fisioterapia, Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle, Universidad Autónoma de Madrid, Aravaca. ²Grupo de Investigación Motion In Brains, Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle, Universidad Autónoma de Madrid, Aravaca. ³Departamento de Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia, Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología, Universidad Complutense de Madrid, Madrid. ⁴Instituto de Dolor Craneofacial y Neuromusculoesquelético (INDCRAN), Madrid.

Introducción: La fragilidad física implica un debilitamiento de la salud en dominios funcionales. La escala FRAIL es una escala originaria del inglés que evalúa fatiga, resistencia, marcha, comorbilidades y pérdida de peso.

Objetivos: Adaptar transculturalmente y validar el contenido de la escala FRAIL al castellano.

Metodología: Dos investigadores realizaron una traducción y adaptación de la escala FRAIL al castellano de forma independiente. Ambos evaluadores en conjunto con otros 2 evaluadores, resolvieron por consenso la adaptación transcultural. Once sanitarios participaron en la validación de contenido de la escala. Se extrajeron datos sociodemográficos, historial investigador y clínico de los sanitarios. Los revisores evaluaron con una escala tipo Likert los dominios de comprensión, coherencia y relevancia de cada ítem, así como la comprensión y coherencia del sistema de respuesta. Adicionalmente, expusieron sugerencias de modificación. Se evaluó el nivel de acuerdo con el coeficiente V de Aiken. Para preservar cada ítem y sistemas de respuesta se requeriría un nivel de acuerdo $\geq 0,7$ en todos los dominios, realizando modificaciones según las sugerencias aportadas. El ítem se eliminaría si alguno de los dominios presentara un nivel de acuerdo $< 0,7$.

Resultados: Los revisores presentaron un acuerdo $\geq 0,7$ en todos los dominios de evaluación de los ítems y sistemas de respuesta. Se realizaron modificaciones todos los ítems, y se transformó el sistema de respuesta en los ítems nº 1-3 y nº 5, a una escala tipo Likert de 5 categorías. Además, se modificó el sistema de puntaje del ítem nº 4.

Conclusiones: Los ítems y sistema de respuesta de la versión castellana de la Escala FRAIL presentan un buen nivel de acuerdo por un panel de expertos, incluyendo las sugerencias de mejora indicadas.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: Para completar el proceso de validación de contenido, se realizarán entrevistas a pacientes y evaluadores, seguido de un análisis psicométrico de la escala.

Palabras clave: Fragilidad. Adultos mayores. Envejecimiento saludable. Evaluación geriátrica.

Keywords: Frailty. Older Adults. Healthy Aging. Geriatric Assessment.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60095-7](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60095-7)

P-36. MEDICIÓN DE LA VELOCIDAD DE EJECUCIÓN EN EL TEST DE LAS CINCO SENTADILLAS EN ADULTOS MAYORES

MEASURING THE SPEED OF EXECUTION IN THE FIVE-REPETITION-SIT-TO-STAND TEST (5STS) IN OLDER ADULTS

L. Polo Ferrero^{1,2}, A. Dávila Marcos^{1,3}, M.B. Carrera Villegas^{1,3}, A. Rodríguez Vara^{1,3}, N. Santos Blázquez^{1,3}, S. González Manzano^{1,2,4,5}, R. Méndez Sánchez^{1,2,3} y F.J. Barbero Iglesias^{1,2,3}

¹Facultad de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Salamanca, Salamanca. ²Grupo de Fisioterapia, Recuperación Funcional y Ejercicio Terapéutico del Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL), Salamanca. ³Departamento de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Salamanca, Salamanca. ⁴Facultad de Medicina, Universidad de Salamanca, Salamanca. ⁵Grupo Investigación Reconocido-GIR: Grupo de Investigación en Polifenoles, Salamanca.

Introducción: El encoder lineal es un dispositivo que mide la longitud de un movimiento, la potencia y la velocidad de ejecución en un ejercicio específico. Este dispositivo puede ser útil en la medición de la velocidad a la que realiza la persona la parte concéntrica de la sentadilla en el test de las 5 sentadillas, un test clásico utilizado para medir la funcionalidad y la fuerza en personas mayores.

Objetivos: Establecer la potencia y la velocidad de ejecución de la sentadilla como prueba de medición de la funcionalidad en personas mayores.

Metodología: Se ha llevado a cabo un ensayo clínico transversal en el que se han reclutado personas mayores de 60 años de ambos sexos. Se realizó el test de las 5 sentadillas con el encoder lineal sujeto a la cintura a la altura del ombligo. Se recogieron los tiempos (s), la velocidad (m/s) y la potencia (w) y se procedió a realizar un estudio de correlación mediante IBM-SPSSv.26.

Resultados: 947 adultos mayores de 60 años (805 mujeres) de 74,53 \pm 6,71 años, fueron incluidos en el estudio. Tras comprobar la homocedasticidad con la Prueba de Breusch-Pagan (sig. 0,304), se obtuvieron resultados estadísticamente significativos (sig. $< 0,001$) al obtener el coeficiente de correlación de Pearson tanto para la velocidad (-0,63) como para la potencia (-0,38) respecto al test de las 5 sentadillas.

Conclusiones: En el presente estudio se demostró una conexión moderada alta entre la velocidad de la sentadilla y el test de las 5 sentadillas (-0,63). Sin embargo, no se recomienda el uso de la potencia debido a una correlación insuficiente. Se sugiere que se realicen estudios multicéntricos con una mayor presencia de hombres y mejoras en la metodología de medición para aumentar el grado de correlación, la fiabilidad y reproducibilidad de la prueba.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: Medir de una forma más objetiva una prueba tan utilizada en la medición de la fuerza y la funcionalidad como es el test de 5 sentadillas, e incluirlo como parte de la batería de valoración geriátrica.

Palabras clave: Ejercicio. Evaluación geriátrica. Envejecimiento.

Keywords: Exercise. Geriatric Assessment. Aging.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60096-9](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60096-9)

P-37. PROGRAMA DE REHABILITACIÓN EN ADULTOS MAYORES INGRESADOS EN UNA UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN GERIÁTRICA INTEGRAL A DOMICILIO

REHABILITATION PROGRAM ON OLDER ADULTS ADMITTED TO A COMPREHENSIVE GERIATRIC HOSPITAL AT HOME UNIT

R. Martí Tarradell, J. Ars Ricart, M. Idoate Iglesias, LM. Pérez Bazán, M. Bisquert Prats y M. Colominas Callejas

Parc Sanitari Pere Virgili, Barcelona.

Introducción: La hospitalización geriátrica integral a domicilio (HaDo) son unidades formadas por un equipo multidisciplinar que ofrecen un tratamiento centrado en la persona en el domicilio, con

reducción de costes sanitarios. La presencia de fisioterapia en HaDo todavía está en crecimiento, sin embargo no hay medidas objetivas del efecto de la fisioterapia en los pacientes ingresados en HaDo.

Objetivos: Describir el impacto en la fragilidad y la función física de la intervención de fisioterapia basada en el ejercicio terapéutico individualizado.

Metodología: Se incluyeron 100 personas que ingresaron en una unidad HaDo del Parc Sanitari Pere Virgili (2022-2023). Se realizaron 3 sesiones/semana de 30 minutos de fisioterapia basada en la prescripción de ejercicio terapéutico durante los días de ingreso. Se evaluaron la fragilidad con la Short Physical Performance Battery (SPPB) y la función física con la velocidad de la marcha en 4 metros y la fuerza de prensión antes y después de la rehabilitación. Utilizamos Wilcoxon *signed rank* test para valorar el cambio pre-post en las variables de resultados continuas.

Resultados: La muestra es ((81,2 ± 9,3 años), 54% mujeres), frágiles (SPPB: 3,51 (± 2,4)), parcialmente autónomos (Barthel: 61,2 ± 20,9) y con baja condición física (velocidad de la marcha: 0,3 ± 0,2 m/s) en el ingreso. El cambio en las variables de resultado: SPPB (Pre 3,5 ± 2,4 puntos; Post 6,3 ± 3,1 puntos), velocidad de la marcha (Pre 0,3 ± 0,2 m/s; Post 0,5 ± 0,2 m/s) fueron significativas ($p < 0,001$) mientras que en la fuerza de prensión (Pre 16,2 ± 8,1 kg; Post 17,7 ± 8,5 kg) no fue significativa ($p = 0,158$).

Conclusiones: En nuestra muestra se observó una mejora en la autonomía, fragilidad y función física después de una intervención de fisioterapia en HaDo.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: La presencia de fisioterapeutas en los servicios HaDo es escasa. Objetivar los beneficios de la fisioterapia en los servicios HaDo es importante para mostrar los beneficios de la intervención de fisioterapia en estas unidades.

Palabras clave: Ejercicio terapéutico. Fragilidad. Servicio de atención domiciliaria. Fisioterapia.

Keywords: Exercise Therapy. Frail Elderly. Home Care Services. Physical Therapy Modalities.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60097-0](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60097-0)

P-38. EFECTO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO TERAPÉUTICO EN MUJERES MAYORES SOBRE LA FUERZA DE AGARRE Y LA FUNCIONALIDAD

EFFECTS OF A THERAPEUTIC-EXERCISE BASED PROGRAM ON HAND GRIP STRENGTH AND FUNCTIONALITY IN OLDER WOMEN

A. Dávila Marcos^{1,2}, L. Polo Ferrero^{1,3}, M.B. Carrera Villegas^{1,2}, A. Rodríguez Vara^{1,2}, N. Santos Blázquez^{1,2}, C. Sánchez Sánchez^{1,3,4}, R. Méndez Sánchez^{1,3,4} y F.J. Barbero Iglesias^{1,3,4}

¹Facultad de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Salamanca, Salamanca. ²Departamento de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Salamanca, Salamanca. ³Grupo de Fisioterapia, Recuperación Funcional y Ejercicio Terapéutico del Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL), Salamanca. ⁴Grupo Investigación Reconocido-GIR: Atención de Enfermería y Fisioterapia en Promoción de la Salud, Estilos de Vida y Salud, Salamanca.

Introducción: El envejecimiento se relaciona con el incremento de riesgo de sarcopenia, lo que implica una disminución de la capacidad funcional y la fuerza. La prueba de las cinco sentadillas (5S) es un test clásico utilizado en la medición de la funcionalidad y la fuerza en personas mayores y la fuerza de agarre (HG) se considera un predictor del estado de salud general.

Objetivos: Medir el efecto de un programa de revitalización geriátrica sobre la fuerza de agarre y la prueba de las 5 sentadillas en mujeres mayores de 60 años.

Metodología: Se realizó un estudio de intervención en el que se reclutaron mujeres mayores de 60 años. Se realizó la prueba de HG mediante dinamómetro y la 5S antes de realizar la intervención. Se recogieron los tiempos en segundos (s) y fuerza ejercida en kilogra-

mos (kg). La intervención consistió en un programa de ejercicio terapéutico de 8 meses de duración. Se realizaron sesiones de 50 minutos 3 veces a la semana. Tras la finalización del programa se recogieron nuevamente los datos de fuerza en HG y tiempo en 5S (s) y se compararon con los resultados obtenidos en la valoración previa a la intervención mediante IBM-SPSSv.26.

Resultados: 307 mujeres mayores de 60 años de 75,70 ± 6,8 años fueron incluidas en el estudio. La media de HG mejoró de 22,74 ± 6,63 kg a 24,26 ± 6,30 kg (sig. < 0,001) y el tiempo medio de 5S mejoró de 9,53 ± 2,18 s a 7,48 ± 2,09 (sig. < 0,001).

Conclusiones: Un programa de ejercicio terapéutico es efectivo a la hora de mejorar la capacidad funcional y la fuerza en mujeres mayores de 60 años.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: El ejercicio es necesario en mujeres mayores proactivas no institucionalizadas para mantener y mejorar sus capacidades físicas y funcionales.

Palabras clave: Ejercicio. Evaluación geriátrica. Mujeres mayores. Envejecimiento.

Keywords: Exercise. Geriatric Assessment. Elderly Women. Aging.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60098-2](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60098-2)

P-39. EFECTOS DE UN PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN ADULTOS MAYORES EN FUNCIÓN DEL NIVEL SOCIOECONÓMICO

EFFECTS OF AN ACTIVE AGING PROGRAM ON BODY COMPOSITION IN OLDER ADULTS DEPENDING ON SOCIOECONOMIC LEVEL

M.B. Carrera Villegas, N. Santos Blázquez, A. Rodríguez Vara, L. Polo Ferrero, A. Dávila Marcos, J. González Sánchez, J.I. Recio Rodríguez y R. Alonso Domínguez

Facultad de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Salamanca, Salamanca.

Introducción: El envejecimiento ocasiona diferentes cambios en la composición corporal, destacando el aumento de la masa grasa y la disminución de la masa muscular. Se ha demostrado que existe una mayor prevalencia de obesidad en la población de bajo nivel adquisitivo. El ejercicio ha demostrado tener un efecto positivo en la composición corporal de los adultos mayores.

Objetivos: Determinar el impacto sobre los valores del perímetro abdominal (PA), nivel de grasa visceral (NGV), porcentaje de grasa corporal (%GC) y porcentaje de masa muscular (%MM) tras la participación en un programa de envejecimiento activo en adultos mayores de 60 años en función de su nivel socioeconómico.

Metodología: Se desarrolló un ensayo clínico en el que se reclutó a personas mayores de 60 años de ambos sexos divididos por su nivel socioeconómico alto (SA) o bajo (SB). Durante 8 meses se llevaron a cabo sesiones de 50 minutos 3 veces a la semana de revitalización geriátrica. En las valoraciones iniciales y finales se recogió el perímetro abdominal (cm), porcentaje de grasa, porcentaje de masa muscular y nivel de grasa visceral (medido con TANITA BC-418).

Resultados: 358 adultos mayores de 60 años (307 mujeres) con edad media 76,31 ± 7,58 fueron divididos en grupo SA (n = 121) y SB (n = 201). Se obtuvieron resultados estadísticamente significativos (sig. < 0,001) en ambos grupos para %GC, %MM, PA y NGV del grupo SB. Únicamente no se obtuvieron resultados significativos para NGV del grupo SA (sig. 0,39).

Conclusiones: Implementar actividad física en adultos mayores mejora la composición corporal, aumentando la masa muscular y disminuyendo el porcentaje de grasa, independientemente de su situación socioeconómica.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: Este tipo de intervención en población mayor no institucionalizada proactiva es necesaria para mantener y mejorar su capacidad y condición físicas.

Palabras clave: Envejecimiento. Ejercicio. Composición corporal.

Keywords: Aging. Exercise. Body Composition.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60099-4](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60099-4)