

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<sup>1,2</sup>, L. Polo Ferrero<sup>1,3</sup>, M.B. Carrera Villegas<sup>1,2</sup>, A. Rodríguez Vara<sup>1,2</sup>, N. Santos Blázquez<sup>1,2</sup>, C. Sánchez Sánchez<sup>1,3,4</sup>, R. Méndez Sánchez<sup>1,3,4</sup> y F.J. Barbero Iglesias<sup>1,3,4</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Salamanca, Salamanca. <sup>2</sup>Departamento de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Salamanca, Salamanca. <sup>3</sup>Grupo de Fisioterapia, Recuperación Funcional y Ejercicio Terapéutico del Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAM), Salamanca. <sup>4</sup>Grupo 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 kilogramos (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  $75,70 \pm 6,8$  años fueron incluidas en el estudio. La media de HG mejoró de  $22,74 \pm 6,63$  kg a  $24,26 \pm 6,30$  kg ( $\text{sig. } < 0,001$ ) y el tiempo medio de 5S mejoró de  $9,53 \pm 2,18$  s a  $7,48 \pm 2,09$  ( $\text{sig. } < 0,001$ ).

**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性es 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  $76,31 \pm 7,58$  fueron divididos en grupo SA ( $n = 121$ ) y SB ( $n = 201$ ). Se obtuvieron resultados estadísticamente significativos ( $\text{sig. } < 0,001$ ) en ambos grupos para %GC, %MM, PA y NGV del grupo SB. Únicamente no se obtuvieron resultados significativos para NGV del grupo SA ( $\text{sig. } 0,39$ ).

**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)