

P-40. IMPACTO DE UN PROGRAMA DE REVITALIZACIÓN GERIÁTRICA EN ADULTOS MAYORES EN LA PRUEBA DE LA ESCALINATA

IMPACT OF A GERIATRIC REVITALIZATION PROGRAM ON THE STAIR-STEP TEST IN OLDER ADULTS

A. Rodríguez Vara^{1,2,3}, L. Polo Feltreiro^{1,3,4}, A. Dávila Marcos^{1,3,4}, M.B. Carrera Villegas^{1,2,3}, N. Santos Blázquez^{1,2,3}, C. Moreno Pascual^{5,6,7}, E.J. Fernández Rodríguez^{4,6,8,9} y S. Puente González^{3,4,5,6}

¹Facultad de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Salamanca, Salamanca. ²Departamento de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Salamanca, Salamanca. ³Fisioterapeuta, Salamanca. ⁴Grupo de Fisioterapia, Recuperación Funcional y Ejercicio Terapéutico del Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL), Salamanca. ⁵Facultad de Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Salamanca, Salamanca. ⁶Grupo Investigación Reconocido-GIR: Atención de Enfermería y Fisioterapia en Promoción de la Salud, Estilos de Vida y Salud, Salamanca. ⁷Médico, Salamanca. ⁸Terapeuta ocupacional, Salamanca. ⁹Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca, Salamanca.

Introducción: El envejecimiento y el sedentarismo se relacionan con una reducción en la función muscular y en la aptitud cardiorrespiratoria, lo que resulta en una capacidad disminuida realizar las actividades de la vida diaria (AVD) y mantener el funcionamiento independiente. La prueba en escalinata durante 2 minutos evalúa la tolerancia aeróbica, la cual está relacionada con la funcionalidad en las AVD (Izquierdo *et al.* J Nutr Heal Envejecimiento. 2021;25(7):824-53; Heyward VH; 2008).

Objetivos: Determinar el efecto de un programa de revitalización geriátrica en la prueba en escalinata durante 2 minutos en adultos mayores.

Metodología: Se llevó a cabo un estudio de intervención en el que se reclutaron personas mayores de 60 años de ambos性. Durante 8 meses se realizaron 3 sesiones de 50 minutos por semana de revitalización geriátrica. En las valoraciones iniciales como finales se recogieron los valores obtenidos en la prueba en escalinata durante 2 minutos. Se procedió a realizar un análisis de los datos mediante IBM-SPSSv.26.

Resultados: 358 adultos mayores de 60 años (307 mujeres) de $76,31 \pm 7,58$ años, fueron incluidos en el estudio. La media de los percentiles previos a la intervención fue de $56,17 \pm 23,08$; mientras que la media de los percentiles posteriores a la intervención resultó ser de $78,517,27$, lo que implica que tras la intervención se han obtenido resultados estadísticamente significativos (sig. $< 0,001$).

Conclusiones: Un programa de revitalización geriátrica es eficaz para mejorar los resultados en la prueba en escalinata en adultos mayores de 60 años.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: implementar programas de envejecimiento activo en adultos ancianos es necesario para mantener y mejorar la calidad de vida, prevenir y manejar condiciones crónicas, promover la función física y mental, prevenir caídas y lesiones, y promover la autonomía y la independencia en la población mayor no institucionalizada proactiva.

Palabras clave: Envejecimiento. Ejercicio. Evaluación geriátrica.

Keywords: Aging. Exercise. Geriatric Assessment.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60100-8](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60100-8)

P-41. LA EDUCACIÓN EN SALUD COMO PROPUESTA DE AFRONTAMIENTO DEL DOLOR CRÓNICO EN MAYORES

HEALTH EDUCATION AS A PROPOSAL FOR COPING WITH CHRONIC PAIN IN THE ELDERLY

E. Gallego Montero, MA. Cardero Durán y C. Fernández Morales

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Badajoz.

Introducción: El dolor crónico es una de las enfermedades con mayor prevalencia y segunda causa más común de discapacidad en la población general, estando relacionado con la disminución del nivel de movilidad durante el envejecimiento. A su vez la inactividad física y el comportamiento sedentario son factores adicionales a las condiciones de dolor crónico. El ejercicio físico terapéutico supervisado y los programas de educación basados en la neurociencia del dolor suponen estrategias que permiten reducir las creencias erróneas del paciente acerca del dolor, su tratamiento y desarrollar la alfabetización en salud.

Objetivos: Realizar una caracterización sobre distintas variables relacionadas con el dolor crónico en mayores institucionalizados, así como poder evaluar la satisfacción de los mayores en la participación de un programa de educación para la salud sobre afrontamiento activo en el dolor crónico.

Metodología: Estudio observacional transversal realizado en un centro sociosanitario de Badajoz, con una muestra de 18 mayores. Se establecieron tres sesiones grupales de educación en salud de 45-60 minutos, una vez por semana, durante tres semanas consecutivas. Las variables sometidas a estudio fueron: escala EVA, escala TAMPA de kinesifobia, escala PCS de catastrofismo, escala CSI de sensibilización central y cuestionario FAB de creencias erróneas.

Resultados: Hubo un alto nivel de satisfacción con respecto al programa de educación en salud y se observó que el dolor crónico en mayores institucionalizados lleva asociado de manera significativa características de catastrofismo y sensibilización central. Existe una correlación significativa ($p < 0,05$) en la mayoría de las variables estudiadas.

Conclusiones: Los programas de educación en salud resultan una forma de tratamiento satisfactoria para el paciente. Los mayores institucionalizados con dolor crónico muestran características de catastrofismo y sensibilización central.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: La educación en salud como estrategia para abordar y afrontar el dolor.

Palabras clave: Dolor crónico. Mayores. Educación en salud.

Keywords: Chronic Pain. Aged. Health Education.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60101-X](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60101-X)

Fisioterapia en Neurología

P-42. EFICACIA DE DIFERENTES MODALIDADES DE EJERCICIO EN LA MIGRAÑA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA CON METANÁLISIS EN RED

EFFICACY OF DIFFERENT EXERCISE INTERVENTIONS IN MIGRAINE: A SYSTEMATIC REVIEW AND NETWORK META-ANALYSIS

Á. Reina Varona¹, J. Fierro Marrero¹, A. Paris Alemany² y R. La Touche¹

¹Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle, Madrid.

²Universidad Complutense, Madrid.

Introducción: Diversas modalidades de ejercicio, como el aeróbico y el yoga, han mostrado eficacia en el tratamiento de la migraña. Sin embargo, se desconoce qué modalidades son las más eficaces en base a la evidencia actual.

Objetivos: Analizar la eficacia de diferentes modalidades de ejercicio sobre la sintomatología y discapacidad de la migraña.

Metodología: Se realizó una búsqueda sistemática de ensayos sobre ejercicio en pacientes con migraña en PubMed, PEDro, Web of Science y Google Scholar. El riesgo de sesgo se evaluó con la ROB 2,0 y la calidad de la evidencia con la GRADE. Se desarrollaron cuatro metanálisis en red de efectos aleatorios sobre la frecuencia, intensidad, duración y discapacidad, mediante diferencia de medias estandarizada (DME) e intervalos de confianza (IC95%).

Resultados: Se incluyeron 28 estudios con un alto riesgo de sesgo. El yoga (DME = -1,30; IC95% = -2,09, -0,51), el ejercicio aeróbico de