



Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

424/1141 - PROYECTO EN MARCHA. MEJORA FUNCIONAL EN PERSONAS MAYORES MEDIANTE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS

C. Lebrón Martínez de Velasco¹, B. Barco Sánchez¹, I. Fernández Guillén², M. Reyes Revuelta², M. Burgos Varo³, A. Canalejo Echeverría⁴ y F. Muñoz Cobos⁵

¹Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud El Palo. Málaga. ²Enfermera. Centro de Salud El Palo. Málaga. ³Trabajadora Social. Centro de Salud El Palo. Málaga. ⁴Médico de Familia. Consultorio Auxiliar Totalán. Centro de Salud El Palo. Málaga. ⁵Médico de Familia. Centro de Salud El Palo. Málaga.

Resumen

Introducción: La pérdida de fuerza muscular en personas mayores se relaciona aumento de caídas y dificultad para realizar actividades de vida diaria, aumentando nivel de dependencia y fragilidad. En personas con fragilidad los ejercicios multicomponente han demostrado beneficio. Existe experiencia en atención primaria, consiguiendo buenos resultados en funcionalidad y disminución de caídas, sin embargo, el número de pacientes incluidos fue bajo y el seguimiento un año. Este proyecto pretende poner en marcha un programa de actividad física, basado en recomendaciones ViviFrail y evaluar factibilidad e impacto en funcionalidad en personas mayores frágiles o con algún grado de dependencia.

Objetivos: Evaluar impacto de una intervención basada en realización de ejercicio físico sobre la capacidad funcional en personas mayores frágiles.

Diseño: Estudio descriptivo prospectivo longitudinal tipo antes-después, seguimiento anual dos años.

Emplazamiento: Centro de salud urbano.

Material y métodos: Población diana: mayores de 65 años con alteración de funcionalidad medida mediante test de ejecución (prueba de la marcha de 4 metros 0,8 m/s) adscritos al centro de salud de estudio. Muestra: n = 42 para alfa 0,05, beta 0,05, diferencia 0,2. Muestreo consecutivo con captación en consulta. Variables: Variables independientes: sexo, edad. Variable dependiente principal: capacidad funcional medida mediante el test de la marcha de 4 metros. Variables de resultados: índice de Barthel, uso de ayudas para la marcha, EuroQol, número de caídas en el año anterior. Intervención: dos sesiones semanales de ejercicio físico guiado por monitor deportivo, siguiendo las indicaciones del programa Vivifrail para las categorías B, C1 y C2. Análisis: comparación pre-postintervención mediante χ^2 para variables cualitativas y t-Student para muestras apareadas para variables cuantitativas, nivel de significación 0,05. Limitaciones: es previsible una tasa de abandono elevada (población mayor frágil), se intenta compensar con aumento del 10% del tamaño muestral.

Aplicabilidad: Valorar el impacto de la intervención sobre la funcionalidad, caídas y salud mental permite disponer de datos de efectividad de una actividad a implantar desde atención primaria para la prevención de la dependencia y la promoción del envejecimiento saludable.

Aspectos ético-legales: El proyecto ha sido presentado al Comité de Ética de la Investigación Provincial correspondiente, siendo considerado ética y metodológicamente correcto a fecha de 31 de octubre de 2018.

Palabras clave: Anciano frágil. Ejercicio. Atención Primaria. Autonomía personal. Vejez saludable.