

## 424/1911 - ACTIVIDAD FÍSICA VALORADA CON PODÓMETRO EN CUIDADORES FAMILIARES DE PACIENTES CON DEMENCIA EN ATENCIÓN PRIMARIA. ANÁLISIS POR GÉNERO. ESTUDIO AFISDEMYF

E. de Dios Rodríguez<sup>1</sup>, A. Romero Galán<sup>2</sup>, S. Mora Simón<sup>3</sup>, J. Unzueta Arce<sup>3</sup>, M. Patino Alonso<sup>4</sup>, S. González Sánchez<sup>5</sup>, O. Tamayo Morales<sup>6</sup>, A. Menor Odriozola<sup>7</sup> y E. Rodríguez Sánchez<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Segovia Rural. <sup>2</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca. <sup>3</sup>Psicólogo. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca. <sup>4</sup>Estadístico. Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca. <sup>5</sup>Enfermera. Unidad de Investigación La Alamedilla. Salamanca. <sup>6</sup>Neuropsicóloga. Unidad de Investigación La Alamedilla. Salamanca. <sup>7</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca.

### Resumen

**Objetivos:** Estudiar la frecuencia y características de la actividad física realizada por cuidadores familiares de pacientes con demencia registrada por podómetro en base al género en el ámbito de Atención Primaria.

**Metodología:** Diseño: estudio transversal descriptivo observacional. Participantes: se evaluaron un total de 176 cuidadores pertenecientes a los centros de salud de Atención Primaria Miguel Armijo y La Alamedilla (Salamanca) y Son Ferriol y Platja de Mallorca (Palma de Mallorca). Los cuidadores tenían una edad comprendida entre 20 y 90 años, con una media de  $63,69 \pm 14,59$  años. El 72,7% eran mujeres. Instrumentos, procedimiento y análisis estadístico: Se empleó un podómetro digital (Omron HJ-321 Tri-Axial) que midió durante 7 días consecutivos los pasos totales y los pasos aeróbicos que realizó el individuo.

**Resultados:** La media de pasos totales en hombres cuidadores fue  $6.015,61 \pm 4.029,55$  pasos y en mujeres cuidadoras  $6.844,28 \pm 3.302,89$  pasos. La media de pasos aeróbicos en hombres cuidadores fue  $1.549,07 \pm 1.810,30$  pasos y en mujeres cuidadoras  $1.693,11 \pm 1.851,53$  pasos. No hay diferencias estadísticamente significativas en el número medio de pasos totales y pasos aeróbicos en función del género de los cuidadores.

**Conclusiones:** Estos resultados confirman que, aunque no cumplen la recomendación general de pasos totales al día, no hay diferencia entre el número de pasos totales y aeróbicos en función del género de los cuidadores familiares de pacientes con demencia.

**Palabras clave:** Cuidadores. Género.