



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

424/1909 - EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN PARA AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON DEMENCIA. ESTUDIO AFISDEMYF

E. de Dios Rodríguez¹, M. Patino Alonso², A. Romero Galán³, S. Mora Simón⁴, J. Unzueta Arce⁴, O. Tamayo Morales⁵, S. González Sánchez⁶, A. Menor Odriozola⁷ y E. Rodríguez Sánchez⁷

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

Resumen

Objetivos: Evaluar la efectividad de una intervención en atención primaria para aumentar la actividad física y mantener el incremento en pacientes con demencia.

Metodología: Diseño: ensayo clínico, multicéntrico, controlado y aleatorizado en dos grupos paralelos. Participantes: se contactó con cuidadores de los pacientes con demencia pertenecientes a centros de salud de Salamanca y Palma de Mallorca que cumplían los criterios de inclusión y se les propuso la participación de sus familiares en el proyecto. Todos firmaron el consentimiento informado. De los 140 pacientes incluidos, se aleatorizaron en grupo control e intervención (1:1). 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 realiza el individuo. Se realizaron análisis descriptivos, de frecuencias y de diferencias de medias sobre los datos recogidos. Intervención: Basado en la intervención PEPAF, desarrollada en AP en población adulta. Durante 3 meses recibieron instrucciones para realizar AF y sólo los pacientes del grupo intervención tuvieron conocimiento de recomendaciones específicas. Se compararon las mejorías observadas entre la medición basal y a los 6 meses.

Resultados: La edad media fue $81,83 \pm 6,25$ años en intervención y $80,51 \pm 7,06$ en controles, con 48 mujeres, 68,6% en intervención y 41 mujeres, 58,6% en controles. La media de pasos totales en la evaluación basal fue $3.340,89 \pm 2.831,53$ en los controles y $4.384,52 \pm 4.988,74$ y a los 6 meses fue $2.503,16 \pm 2.554,24$ en los controles y $4.461,87 \pm 4.875,25$ en los intervenidos. La media de pasos aeróbicos fue de $1.348,37 \pm 1.387,12$ en los controles y de $2.572,57 \pm 3.381,73$ en los intervenidos. Aunque en el grupo intervención se registraron mayor número de pasos totales y aeróbicos, no se alcanzó significación estadística.

Conclusiones: Aunque el ámbito de AP es adecuado para ofertar intervenciones sobre estilos de vida incluso a los pacientes con demencia, es necesario diseñar intervenciones que se muestren eficaces. Estos resultados confirman que no hay diferencias entre el número de pasos totales y aeróbicos en el caso de los pacientes del grupo intervenido respecto al grupo control.

Palabras clave: Actividad física. Demencia.