



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 333/27 - PROGRAMA PARA INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON DEMENCIA

E. de Dios Rodríguez<sup>1</sup>, J. Delgado Redondo; P. Martínez Pérez<sup>3</sup>, T. Maia Nery<sup>4</sup>, J. Berrocoso Sánchez<sup>2</sup>, A. Menor Odriozola<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca. <sup>2</sup>Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca. <sup>3</sup>Centro de Salud la Alamedilla. Salamanca. <sup>4</sup>Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Casto Prieto. Salamanca. <sup>5</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca.

### Resumen

**Objetivos:** Evaluar la efectividad de una intervención en Atención Primaria para aumentar la actividad física (AF) y mejorar el estado cognitivo y riesgo cardiovascular en pacientes con demencia y sus cuidadores familiares.

**Metodología:** Ensayo clínico, multicéntrico, aleatorizado. Se ha realizado un muestreo aleatorio simple para seleccionar 33 pacientes diagnosticados de demencia. Tras contactar con los familiares del paciente, se solicitó su participación en el ensayo. Se realizó la evaluación basal y se asignaron al grupo control o intervención (1:1). Variables: La medida principal ha sido la evaluación de AF (podómetro y cuestionario 7-Par-day) de pacientes y cuidadores. En pacientes: ADAS-cog, grado funcional y riesgo cardiovascular. En Cuidadores: riesgo cardiovascular, salud general y calidad de vida. Intervención: durante 3 meses recibieron instrucciones para realizar AF mediante un programa de AF adaptado, diseñado y aplicado por profesionales de Atención Primaria para los pacientes con demencia y para los familiares. El grupo control recibió atención habitual. Análisis: se realizó por intención de tratar comparando las diferencias observadas entre la medición basal y a los 6 meses.

**Resultados:** El cambio en el promedio de pasos/semana evaluados con podómetro en los cuidadores y con el cuestionario 7-Par-day. En la evaluación de los pacientes con demencia se ha observado una mejora del ADAS-cog de 2,7 puntos respecto al grupo control.

**Conclusiones:** Los resultados observados apoyan la hipótesis principal, por lo que esta intervención podría ser útil para incrementar la actividad física de los cuidadores, así como el estado cognitivo de los pacientes con demencia. Los resultados pueden servir para mejorar las características técnicas de los dispositivos que registran la actividad física de los pacientes con demencia facilitando su comercialización.

**Palabras clave:** Actividad física, podómetro, demencia, cuidadores, riesgo cardiovascular.