



242/1286 - EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN PACIENTES CON SÍNDROME DE FRAGILIDAD MEDIANTE EJERCICIO FÍSICO MULTICOMPONENTE

A. Marquina García^a, I. Bartolomé Martín^b, M. Flores Ortega^c, A. Rotaru^d, I. Corredor Martiarena^e y S. Martín García^f

^aMédico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Guadalajara Sur. ^bFacultativo Especialista de Geriátría. Sección de Geriátría. Hospital Universitario Guadalajara. Guadalajara. ^cMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud GUSUR. Guadalajara. ^dMédico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Azuqueca. Guadalajara. ^eMédico Residente de 2º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Brihuega. Guadalajara. ^fMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Brihuega. Guadalajara.

Resumen

Objetivos: Evaluar el impacto de la implantación de un programa físico multicomponente en el Centro de Salud. Detectar e intervenir sobre la fragilidad y el riesgo de caídas en la persona mayor, como medio para evitar y/o revertir el deterioro funcional, así como promover la salud en la población mayor de 70 años.

Metodología: Estudio cuasiexperimental. Incluidos pacientes procedentes del Centro de Salud. Recogida de datos mediante entrevista clínica, exploración física e historia electrónica. Registrados fecha de nacimiento, sexo, Barthel modificado, Short Physical Performance Battery (SPPB), Velocidad de la marcha 6 m (Vm). Análisis estadístico realizado mediante SPSS v.15. 49 pacientes reclutados, de los cuales 12 fueron incluidos en el programa de ejercicio físico multicomponente. Analizados 12 (100%). Estos sujetos realizaron un programa de entrenamiento multicomponente dos días a la semana, durante 12 semanas, que combinaba el entrenamiento de fuerza muscular y ejercicios para la mejora del equilibrio y la marcha.

Resultados: Expresados mediante media \pm desviación estándar; $p < 0,001$. Resultados basales. Descripción de la muestra: Edad: $85,73 \pm 6,56$ años. Varones: 5 (41,7%). Barthel modificado basal $91,25 \pm 15,68$. SPPB basal $7,08 \pm 2,11$. Vm basal $0,74 \pm 0,156$. Diferencia de medias tras entrenamiento: SPPB: $+2,75 \pm 1,96$. Vm: $+0,30 \pm 0,14$.

Conclusiones: La implantación de un programa de ejercicio físico multicomponente en el Centro de Salud mejora la capacidad funcional del paciente. Los autores creemos que la puesta en marcha de iniciativas similares en otros centros de salud generaría grandes beneficios en el mantenimiento de la calidad de vida, evitando la dependencia, la institucionalización y disminuyendo los costes derivados de su atención.

Palabras clave: Ejercicio. Ancianos. Fragilidad.