



Medicina de Familia. SEMERGEN



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

424/1288 - IMPACTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD POBLACIONAL EN PACIENTES MAYORES DE 55 AÑOS EN UN MUNICIPIO DE GRAN CANARIA

L. Dueñas Rosquete¹, J. Vera Rodríguez², S. Suárez Bordón³, E. Forcano Queralt⁴, M. Jose Artiles⁵ y O. Concepción Crespo⁶

¹Médico de Familia. Centro de Salud Cuevas Torres. Las Palmas. ²Centro de Salud Doctoral. Las Palmas. ³Médico de Familia. Consultorio Ojos de Garza. Las Palmas. ⁴Centro de Salud San Mateo. Las Palmas. ⁵Médico de Familia. Instituto Proctológico Dr. Padrón. Las Palmas. ⁶Médico de Familia. Centro de Salud Arguineguin. Las Palmas.

Resumen

Objetivos: Valorar el impacto de un programa de actividad física, en población mayor de 55 años y conocer las barreras de realización de ejercicio físico en este grupo etario.

Metodología: Realizamos un estudio analítico experimental sin grupo control, de base poblacional, emplazado en el municipio de Santa Lucía de Tirajana. Se incluyen dentro de la muestra del estudio a 114 personas inscritas de forma voluntaria en un PAF ofertado y ejecutado por una Licenciada en Actividad Física en 6 centros del municipio. Se excluyeron a los que presentaban alguna contraindicación a la práctica de ejercicio físico. A los participantes en el estudio, tras solicitud y firma de consentimiento informado, se les midió, al principio y a los 6 meses del programa, una serie de parámetros físicos que incluían: (IMC, Perímetro abdominal, Porcentajes de masa ósea y muscular, Tensión arterial y frecuencia cardiaca) y se les realizó analítica con perfil lipídico. Además se evaluó al inicio y al final del estudio, mediante dos cuestionarios validados EQ5D y ABPEF respectivamente, la autopercepción de la calidad de vida y las barreras para realización ejercicio en los individuos incluidos en el estudio, que comparamos con una muestra de 90 personas, en este rango de edad, que rechazaron incluirse en el programa. Valoramos además el uso de medicación analgésica, visitas a servicios de urgencia y a consultas de atención primaria de los participantes antes y después de la intervención.

Resultados: En nuestro estudio se obtuvieron mejoras significativas en las cifras de TA, IMC, perímetro abdominal, perfil lipídico y HbA1c en pacientes diabéticos. Además se redujo el escalón analgésico empleado, así como la frecuentación a los servicios de AP.

Conclusiones: La realización de ejercicios físicos adecuados a la edad y capacidad individual, mejora las condiciones físicas de los pacientes, así como los parámetros analíticos referentes al RCV. Consiguiendo además una mejoría significativa en la calidad de vida autopercebida en la población estudiada. Siendo las principales barreras encontradas para la realización de AF la pereza, falta de tiempo y acceso y estado de las instalaciones.

Palabras clave: Actividad física mayores.