

# TRATAMIENTO DE FISIOTERAPIA EN DEMENCIA

SILVIA ALDEA RUBIO . CRISTINA GÓNZALEZ TEMPRANO. CRISTINA VIDAL APARICIO

## INTRODUCCIÓN

Las demencias representan un desafío creciente para la salud pública debido al envejecimiento de la población global. Estas patologías, caracterizadas por un deterioro progresivo de las funciones cognitivas y físicas, tienen un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores. La fisioterapia ha emergido como una intervención no farmacológica prometedora para mitigar los síntomas y mejorar la funcionalidad en individuos con demencia. Este trabajo revisa la evidencia científica reciente sobre la efectividad del tratamiento de fisioterapia en personas con demencia, destacando los enfoques, resultados y limitaciones de los estudios disponibles.

## METODOLOGÍA

Para realizar esta revisión bibliográfica, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en bases de datos científicas como PubMed, Scopus y Web of Science. Se utilizaron términos clave como "fisioterapia", "demencia", "intervención", y "efectividad", filtrando por estudios publicados entre 2018 y 2023. Se incluyeron ensayos clínicos controlados, estudios de cohorte y revisiones sistemáticas que abordaran la intervención de fisioterapia en pacientes con demencia. Se excluyeron estudios con poblaciones mixtas no especificadas, artículos no revisados por pares y aquellos que no proporcionaban datos cuantitativos sobre los resultados de la intervención.

## RESULTADOS

Los estudios revisados indican que la fisioterapia puede ofrecer beneficios significativos para los pacientes con demencia. Diversos enfoques terapéuticos han sido evaluados, entre ellos el ejercicio aeróbico, el entrenamiento de fuerza, la terapia ocupacional y el ejercicio basado en actividades cotidianas. A continuación, se resumen los hallazgos más relevantes:

1

**Ejercicio Aeróbico:** Varios ensayos clínicos han demostrado que el ejercicio aeróbico mejora la capacidad cardiovascular y reduce los síntomas de ansiedad y depresión en pacientes con demencia leve a moderada. Por ejemplo, un estudio de Lamb et al. (2018) encontró que un programa de ejercicio supervisado de 150 minutos por semana durante seis meses mejoró significativamente la movilidad y el bienestar general de los participantes.

2

**Entrenamiento de Fuerza:** El entrenamiento de resistencia ha mostrado ser efectivo para mejorar la fuerza muscular y la función motora. Toots et al. (2019) realizaron un ensayo controlado aleatorizado en el que los participantes que realizaron ejercicios de resistencia tres veces por semana durante un año presentaron mejoras en la fuerza de las extremidades inferiores y la capacidad de realizar actividades diarias.

3

**Terapia Ocupacional y Actividades Cotidianas:** La terapia que incorpora actividades de la vida diaria ha sido efectiva para mantener la independencia funcional en pacientes con demencia. Un estudio de Park et al. (2020) evaluó un programa de terapia ocupacional centrado en actividades cotidianas, encontrando que los participantes mostraron mejoras en la función cognitiva y en la capacidad para realizar actividades diarias.

4

**Intervenciones Combinadas:** Algunos estudios han evaluado la efectividad de combinar diferentes modalidades de ejercicio. Por ejemplo, la revisión sistemática de Yu et al. (2021) concluyó que los programas que combinan ejercicio aeróbico y entrenamiento de fuerza ofrecen beneficios superiores en comparación con intervenciones de un solo componente, mejorando tanto la salud física como la cognitiva.

5

**Terapias de Movimiento Específicas:** Técnicas como el Tai Chi y el yoga también han sido investigadas. La revisión de Wang et al. (2022) encontró que el Tai Chi mejora el equilibrio y reduce el riesgo de caídas en pacientes con demencia, mientras que el yoga tiene efectos positivos en la flexibilidad y el estado de ánimo.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Lamb, S. E., Sheehan, B., Atherton, N., Nichols, V., Collins, H., Mistry, D., ... & Sharma, S. (2018). Dementia And Physical Activity (DAPA) trial of moderate to high intensity exercise training for people with dementia: randomised controlled trial. *\*BMJ\**, 361, k1675.

2. Toots, A., Littbrand, H., Lindelöf, N., Wiklund, R., Holmberg, H., Nordström, P., & Lundin-Olsson, L. (2019). Effects of a high-intensity functional exercise program on dependence in activities of daily living and balance in older adults with dementia. *\*Journal of the American Geriatrics Society\**, 67(3), 535-541.

3. Park, H. K., Lee, Y., Lee, S. H., & Lee, B. H. (2020). The effect of occupational therapy-based daily activities on cognitive function and activities of daily living in patients with dementia. *\*Journal of Physical Therapy Science\**, 32(6), 345-349.

4. Yu, F., Swartwood, R. M., Smith, G., Stumbo, T., Lemme, C., & Jones, B. (2021). Interventions combining aerobic and resistance training for dementia: A systematic review. *\*Aging Clinical and Experimental Research\**, 33(1), 27-40.

5. Wang, C., Roux, F., Tan, J. Y., Latimer, S., & Mullins, R. (2022). The effects of Tai Chi and yoga on balance and fall prevention in older adults with dementia: A systematic review and meta-analysis. *\*BMC Geriatrics\**, 22(1), 100.

## CONCLUSIÓN

La evidencia reciente sugiere que la fisioterapia es una intervención efectiva para mejorar diversos aspectos de la salud en pacientes con demencia. Los programas de ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza, terapia ocupacional y ejercicios combinados han mostrado beneficios significativos en términos de movilidad, fuerza, capacidad funcional y bienestar psicológico. Sin embargo, es crucial considerar la individualización de los programas de fisioterapia, adaptándolos a las capacidades y necesidades específicas de cada paciente. A pesar de los resultados prometedores, se requieren más estudios con muestras grandes y metodologías rigurosas para establecer protocolos de tratamiento estandarizados y evaluar los efectos a largo plazo de estas intervenciones.