

EJERCICIO FÍSICO VERSUS FRAGILIDAD

Autora Principal: Elices Rollán, Rocío. corarer@gmail.com

RESUMEN

En todo lo que acontece a la dependencia, la fragilidad aparece en un primer plano. Es un estado que antecede a la discapacidad y que está intrínsecamente unida al fenómeno biológico del envejecimiento a través de una pérdida de reserva funcional que origina la vulnerabilidad a estresores. Su prevalencia está entorno al 20% de la población mayor de 65 años.

Una de las principales investigadoras del tema es Linda Fried, quien definió la fragilidad de acuerdo a la presencia de mínimo 3 de los siguientes 5 criterios: fatiga crónica, debilidad, inactividad, disminución de la marcha y pérdida de peso.

PALABRAS CLAVE

Ejercicio Físico; Fragilidad; Envejecimiento; Dependencia.

OBJETIVO

Establecer la relación entre ejercicio físico y fragilidad.

MÉTODO

Se realiza una búsqueda bibliográfica en las bases de datos: PubMed, Cochrane Library y PEDro; utilizando como filtro de selección los artículos publicados en los últimos 14 años.

RESULTADOS

La realización de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos para la salud desde el punto de vista fisiológico, psicológico y social, retrasando los efectos del envejecimiento y mejorando la calidad de vida y la autonomía.

El déficit de actividad física es uno de los factores principales que se asocia con la aparición de sarcopenia, aspecto primordial de la fragilidad.

Los programas de ejercicio físico multicomponente constituyen las intervenciones más eficaces para enlentecer la discapacidad, pues combinan ejercicio aeróbico con entrenamiento de fuerza, resistencia, equilibrio y coordinación.

El ejercicio físico debe ser personalizado, supervisado, progresivo y adaptado tanto a la capacidad funcional como a las patologías del usuario.

CONCLUSIONES

La identificación temprana de la fragilidad y tomar las medidas oportunas y eficaces, son elementos clave para disminuir el riesgo de morbilidad, la discapacidad, las hospitalizaciones y la muerte.

Sigue siendo un tema de investigación actual y en evolución, dado el aumento de prevalencia y sus consecuencias nefastas.

BIBLIOGRAFÍA

- Liu-Ambrose T, Davis JC, Nagamatsu LS, Hsu CL, Katarynych LA, Khan KM. Changes in executive functions and self-efficacy are independently associated with improved usual gait speed in older women. *BMC Geriatr* 2010; 10: 25.
- Izquierdo M, Ibáñez J, Antón MM. Ejercicio físico es salud. Prevención y tratamiento de enfermedades mediante la prescripción de ejercicio. Ed. BH, 2014.
- Tschopp M, Sattelmayer MK, Hilfiker R. Is power training or conventional resistance better for function in elderly persons? A meta-analysis. *Age Ageing* 2011; 40: 549-556.