

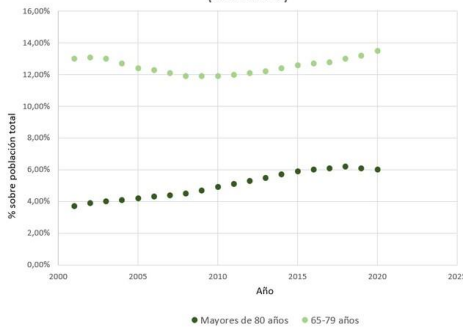
EL TIEMPO EN MOVIMIENTO: EFECTOS DE LA VELOCIDAD DE LA MARCHA Y FUERZA EN EL ENVEJECIMIENTO



Román Nieto, Natalia

INTRODUCCIÓN

Evolución de las personas mayores de 65 años en España (2001-2020)



El aumento de la esperanza de vida de las personas constituye un nuevo reto para la sociedad. Las consecuencias de los efectos fisiológicos del envejecimiento se encuentran al alza por el incremento del número de personas en edad de envejecimiento.

Algunos de estos efectos, consecuencia del paso de los años, son los cambios en la deambulación, la aparición de alteraciones cognitivas, disminución de la fuerza, cambios en los órganos sensoriales, disminución de la inmunidad, etc.

Los cambios en la velocidad de la marcha, así como en la fuerza de agarre, podrían ser predictores del deterioro cognitivo, así como del riesgo de caídas y desarrollo de fragilidad.

El objetivo de esta revisión fue analizar la evidencia científica existente sobre los efectos de la velocidad de la marcha en el envejecimiento.

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica de diferentes bases de datos (PubMed, Cochrane, PeDro), mediante el uso de las palabras clave “aging”, “frailty” y “gait speed”, seleccionando aquellos artículos publicados en los últimos 5 años y cuya temática abordara el tema en cuestión.

METODOLOGÍA

RESULTADOS

El envejecimiento lleva asociado cambios fisiológicos entre los que se encuentra la disminución de la función física. Los cambios implican un deterioro de los sistemas que, a su vez, implican un peor estado fisiológico.

La velocidad de la marcha es empleada como variable destacada en la valoración de la fragilidad de las personas, sobre todo con la edad. De esta manera, a mayores velocidades, menor riesgo de fragilidad.

De esta manera, los estudios muestran el papel protector de esta variable frente a diversos factores. Los valores obtenidos en la velocidad de la marcha, guardan relación con la dimensión cognitiva del individuo, de modo que, velocidades lentas, guardan relación con mayor riesgo de desarrollo de deterioro cognitivo. Además, también es de vital importancia su relación con el riesgo de caídas, ya que, a mayores velocidades habituales de la marcha, menor riesgo de caídas y, por lo tanto, de posibles secuelas.

Por todo ello, es imprescindible el trabajo de la marcha en este colectivo, con el objetivo de disminuir los riesgos de desarrollar eventos adversos, así como para mejorar la funcionalidad y manejo en las actividades cotidianas.

CONCLUSIÓN

La velocidad de la marcha constituye una variable determinante en el riesgo de desarrollo de fragilidad y deterioro cognitivo, así como en el riesgo de caídas y aparición de posibles secuelas. Por lo tanto y a modo de conclusión, es imprescindible el trabajo de la marcha en este colectivo.



BIBLIOGRAFÍA

1. Chou MY, Nishita Y, Nakagawa T, et al. Role of gait speed and grip strength in predicting 10-year cognitive decline among community-dwelling older people. BMC Geriatr. 2019;19(1):186.
2. Nascimento MM, Gouveia ÉR, Gouveia BR, et al. Associations of Gait Speed, Cadence, Gait Stability Ratio, and Body Balance with Falls in Older Adults. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(21):13926.