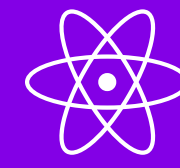


EFECTO DE LA INTERVENCIÓN CON REALIDAD VIRTUAL EN EL RIESGO DE CAÍDA DE LOS ADULTOS MAYORES

MAR GARCÍA GÓNGORA
CAROLINA ROYO IBÁÑEZ



XV CONGRESO INTERNACIONAL
CIUDAD DE GRANADA

INTRODUCCIÓN

Las caídas en adultos mayores representan un grave problema de salud pública, con altas tasas de morbilidad y mortalidad, así como un significativo costo social y económico. La búsqueda de intervenciones efectivas y accesibles para mejorar la actividad física y el equilibrio en este grupo etario es crucial. La realidad virtual (RV) se presenta como una herramienta prometedora en este contexto.

»»» OBJETIVO

Evaluar los efectos de las intervenciones con realidad virtual en la reducción del riesgo de caídas en adultos mayores, basándose en la evidencia científica actual.

»»» PALABRAS CLAVE

Adulto mayor, riesgo de caídas, prevención, realidad virtual, intervención con realidad virtual.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica sistemática sobre intervenciones de realidad virtual para prevenir caídas en adultos mayores. Se utilizaron motores de búsqueda como Science Direct, Dialnet y PubMed, aplicando palabras clave en español e inglés. Los criterios de inclusión abarcaron estudios con muestras de adultos mayores, medición del riesgo de caídas, y publicaciones entre mayo de 2014 y mayo de 2024. Se excluyeron estudios que no cumplieran con estos requisitos, así como revisiones sistemáticas y meta-análisis.

RESULTADOS

Se analizaron 9 estudios publicados entre mayo de 2014 y mayo de 2024. Las intervenciones con RV mostraron mejoras significativas en:

- Control postural
- Movilidad funcional
- Equilibrio estático y dinámico

Además, se observó una disminución en el miedo a las caídas, una mejora en el estado de ánimo y una reducción en la propensión a la depresión. Los juegos de exploración en RV también aumentaron la conciencia sobre los riesgos de caída en el hogar.



DISCUSIÓN

Las intervenciones con realidad virtual no solo mejoran el equilibrio y la movilidad, sino que también fomentan la adherencia y el compromiso con la actividad física. Esto sugiere que la RV puede ser una estrategia efectiva para abordar el riesgo de caídas, al tiempo que mejora la calidad de vida de los adultos mayores.

CONCLUSIÓN

Las intervenciones de entrenamiento del equilibrio mediante realidad virtual son efectivas para reducir el riesgo de caídas en adultos mayores. Estas estrategias no solo mejoran aspectos físicos, sino que también contribuyen al bienestar emocional y a la conciencia sobre la seguridad en el hogar.

»»» BIBLIOGRAFIA

1. Zhao, R. Zhao, X. Guan, J. Zhang, C. y Zhu, K. (2023). The effect of virtual reality technology on anti-fall ability and bone mineral density of the elderly with osteoporosis in an elderly care institution. *European Journal of Medical Research*.28(1). <http://doi.org/10.1186/s40001-023-01165-2>.
2. Ren, Y. Lin, C. Zhou, Q. Yingyuan, Z. Wang, G. y Lu, A. (2023). Effectiveness of virtual reality games in improving physical function, balance and reducing falls in balance-impaired older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 108. <http://10.1016/j.archger.2023.104924>.

