

EFECTO DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PREVENCIÓN DE FRACTURAS RADIO DISTALES EN LAS PERSONAS MAYORES

Ruiz García Laura, Almazán Rosales Teresa, Peña Nieto Marta
XV CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL PARA ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA
"Ciudad de Granada"

INTRODUCCIÓN

Cada vez más personas alcanzan los 60 años o más, en 2050 dos tercios de la población mayor de 60 años vivirá en países de ingresos bajos y medios. La osteoporosis es una enfermedad común en adultos mayores, vinculada a una baja densidad ósea, es la causa principal de fracturas óseas en mujeres postmenopausicas 4 de cada 5 mujeres mayores de 45 años tienen osteoporosis. Tras la menopausia la pérdida de densidad mineral ósea se acelera, en cambio en los hombres esto ocurre más tarde. Las fracturas radio distales son comunes en personas mayores de 65 años teniendo un impacto negativo, en España entre 10-15 de cada 1000 mayores de 65 años sufren una fractura de este tipo cada año. El costo del tratamiento de fracturas radio distales en España es de aproximadamente 1,2 millones de euros anuales. La prevención es fundamental para tratar este problema junto con el ejercicio físico son elementos claves para reducir el número de fracturas radio distales en las personas mayores.

OBJETIVO

Analizar el efecto del ejercicio físico sobre las fracturas radio distales en las personas mayores de 60 años para la prevención de este tipo de fracturas.

METODOLOGÍA

Se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica en las bases de datos de PUBMED, CINAHL y SCOPUS. Se han seleccionado ensayos controlados aleatorizados, ensayos controlados, estudios observacionales, sobre personas mayores de 60 años y cuya intervención principal fuera el ejercicio físico.

RESULTADOS

En los diferentes estudios se encontrados diferentes tipos de ejercicios que han sido clasificados según si se realizaban como proceso de curación de una fractura radio distal o como prevención de la misma. Así encontramos:

- Ejercicios post-fractura radio distal. Ejercicios isométricos y de fortalecimiento de peso variable, desde bandas de resistencia hasta chalecos con peso, además de ejercicios de control vestibular y ejercicio aeróbico.
- Ejercicios en mujeres postmenopáusicas sanas. Ejercicios de fuerza con pesas y ejercicios de propiocepción.
- Ejercicios en mujeres postmenopáusicas con osteoporosis. Ejercicios de equilibrio, fuerza y Thai Chi.

CONCLUSIÓN

El ejercicio de fuerza es altamente beneficioso, mejorando la calidad de vida, la forma física y reduciendo la morbimortalidad y el riesgo de caídas. Este tipo de ejercicio se recomienda en todas las poblaciones pero sobretodo en mujeres pre y postmenopáusicas, como parte de un plan de entrenamiento. Todos los estudios coinciden en que el ejercicio es esencial tanto para prevenir las fracturas como para el tratamiento tras su ocurrencia.

El ejercicio de fuerza, que mejora el equilibrio, la estabilidad y la postura, es el más efectivo en combinación con otros tipos de ejercicio como aeróbico o de equilibrio. En conclusión, el ejercicio físico impacta de manera positiva en los factores que causan fracturas de radio distal.

BIBLIOGRAFÍA

Bergström I, Landgren B, Brinck J, Freyschuss B. Physical training preserves bone mineral density in postmenopausal women with forearm fractures and low bone mineral density. *Osteoporos Int* [Internet]. 2008;19(2):177-83.
Patil R, Uusi-Rasi K, Karinkanta S, Kannus P, Tokola K, Lamberg-Allardt C, Sievänen H. Exercise and vitamin D in fall prevention among older women: A randomized clinical trial. *J Bone Miner Res*. 2015;175(5):703-711.
Uusi-Rasi K, Karinkanta S, Tokola K, Kannus P, Sievänen H. Bone mass and strength and fall-related fractures in older age. *J Osteoporos*. 2019;2019:5134690.
Shahrbaniyan S, Hashemi A, Hemayattalab R. The comparison of the effects of physical activity and neurofeedback training on postural stability and risk of fall in elderly women: A single-blind randomized controlled trial. *Physiother Theory Pract* [Internet]. 2021;37(2):271-8.