

TALLER EJERCICIO FÍSICO

PARTE DE LOS CUIDADOS EN LA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD

TIPO DE COMUNICACIÓN: EXPERIENCIA

AUTORES: *Ahijado-Rodríguez, Sara; Martín-Sánchez, María Juncal; Barriopedro-Guerrero, Vanessa*

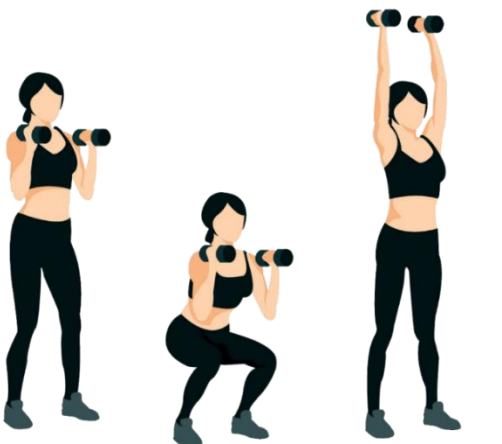
PALABRAS CLAVE: EPS, EJERCICIO FÍSICO, FRAGILIDAD

Introducción

El **envejecimiento poblacional** constituye uno de los retos más importantes en la sociedad actual. Las personas **mayores de 65 años** representan actualmente el **19,6% de la población española** y se prevé que esa cifra alcanzará el **31,4% para el año 2050**. A este proceso de crecimiento, impulsado principalmente por el aumento en la esperanza de vida y el descenso de la natalidad, se le conoce como **envejecimiento demográfico** y supondrá llegar a la cifra aproximada de 15 millones y medio de personas mayores.

El envejecimiento es un proceso complejo en el que se experimentan cambios de orden físico, psicológico y social. De todos los cambios físicos que pueden aparecer con la edad, tienen especial relevancia la **pérdida de masa muscular y de densidad de masa ósea**. Estos cambios junto con la aparición de patologías crónicas favorecen el deterioro funcional y el desarrollo de **fragilidad**. Ser frágil implica un alto riesgo de sufrir eventos adversos para la salud

Es necesario situar en el **centro de los cuidados** y la atención sanitaria a la persona y el mantenimiento de su **capacidad funcional**. Para fomentar el mantenimiento de la capacidad funcional se debe actuar sobre aquellos factores de riesgo potencialmente modificables, y la inactividad física o el sedentarismo es uno de los más relevantes. Las **intervenciones educativas** son eficaces para el desarrollo de hábitos saludables y han mostrado efectividad como **estrategia de prevención de la fragilidad**. La intervención educativa busca mejorar la alfabetización en salud, la capacidad de toma de decisiones, promueven la autoeficacia y la capacidad de autocuidado, el desarrollo de habilidades prácticas y fomentan la motivación para el cambio.



Objetivo

Demostrar la eficacia de nuestra experiencia en cuanto a los **talleres de ejercicio físico** en la población **mayor de 65 años**, mejorando así su calidad de vida haciendo **prevención de la fragilidad y las caídas**

Método

Para nuestro taller se escogió una **población diana de 15 adultos mayores de 65 años** con un **Barthel entre 91 y 100** (independencia ABVD o dependencia leve ABVD) y un **SPPB entre 10 y 13**, o en su defecto una puntuación en la escala **FRAIL igual a 0**.

La **captación** fue directa a través de las **consultas de enfermería** familiar y comunitaria, siguiendo los criterios mencionados. Levamos a cabo **3 sesiones de 90 min** en días consecutivos.

Las **técnicas educativas** empleadas fueron:

-**Técnicas expositivas**, para favorecer el desarrollo de objetivos en el área cognitiva. A lo largo del taller se utilizaron 3 técnicas expositivas: lección participativa, charla coloquio y video con discusión.

-**Técnicas de investigación en el aula**, útiles para expresar, organizar y compartir conocimientos: tormenta de ideas.

-**Técnicas de desarrollo de habilidades** que nos permitieron el entrenamiento y el desarrollo de habilidades concretas. En este caso se utilizó la demostración con entrenamiento para el desarrollo y aprendizaje de los ejercicios a realizar.

Materiales: se les solicitó a los pacientes que acudieran con ropa cómoda y elástica, 2 botellas de agua de 50 cl. y una toalla. Para el desarrollo de una parte de los ejercicios se emplearon sillas. Proyector y ordenador.

Tras 4 meses se realizó una **consulta telefónica** a todos los participantes en el taller para conocer su **grado de adherencia en la implementación del ejercicio físico** en sus vidas y la satisfacción tras lo aprendido en el taller.



Resultados

El resultado del taller fue **muy satisfactorio**. Todos los participantes **completaron la totalidad de las sesiones** siendo capaces de desarrollar de manera autónoma todos los ejercicios aprendidos en el taller a la finalización de éste.

Tras la llamada proactiva al paciente pudimos resolver que el **60% continúan una dinámica semanal** de los ejercicios practicados en el taller. El **33,33%** reconocen **no haber mantenido un hábito de ejercicio físico** en los siguientes 4 meses tras el taller coincidiendo todos ellos en la falta de apoyo motivacional por sentirse solos. En el **6,67% (un paciente)** no se pudo completar el **seguimiento** por no estar localizable a través de la llamada telefónica.

Todos los pacientes que continuaron practicando los ejercicios en su domicilio expresan **sentirse más ágiles y sentir menor rigidez articular**, con lo que emocionalmente afirman sentirse "más felices".

Conclusiones

Practicar ejercicio físico es fundamental para que las personas mayores **mantengan su movilidad y la preserven** por más tiempo.

La práctica y la evidencia demuestran que las acciones que se desarrollan de **forma grupal** tienen una mayor repercusión e impacto para las personas siendo más efectiva que únicamente el consejo de consulta.

Con el desarrollo de este taller podemos destacar la **gran aceptación** que tuvo en los participantes la temática elegida de actividad física, mostrándose muy participativos en todas las sesiones y destacando la importancia del **desarrollo de hábitos para prevenir la fragilidad** en estos pacientes mayores de 65 años. Todos adquirieron el aprendizaje de sencillos ejercicios físicos para poder incluir en su rutina diaria.

La realización de este tipo de talleres nos ayudan a poner en valor a las personas mayores y empoderarles haciéndoles **responsables de su propia salud**. Además ayudan a luchar contra la **soledad y el aislamiento**.

Bibliografía

1. Instituto Nacional de Estadística. Proyecciones de Población 2020-2070. Nota de Prensa [Internet]. INE. 2020 [citado 30 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176953&menu=ultiDatos&idp=1254735572981
2. Angulo J, El Assar M, Álvarez-Bustos A, Rodríguez-Mañas L. Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. Redox Biol. agosto de 2020;35:101513.
3. Ministerio de Sanidad. Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad en la persona mayor (2022). 2022.

RESULTADOS

