

# Mejorando la movilidad de los ancianos

Palacios Teruel E., Villafuerte Navarro P., Jimenez Leal R., Martin Alvarez R., Giné Garriga M.

**OBJETIVO:** Mejorar el equilibrio y la fuerza de las extremidades inferiores de los ancianos mediante el desarrollo de un programa específico de ejercicio físico.

## MATERIAL Y MÉTODOS

- Ensayo clínico comunitario aleatorio, que incluye 51 pacientes.
- Grupo intervención. Realiza un programa de equilibrio y fuerza de extremidades inferiores. Periodo de 12 semanas (2 sesiones/sem, 45 min/sesión).
- Grupo control. Recibe educación para la salud.

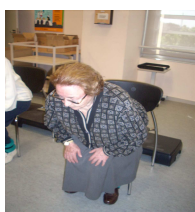
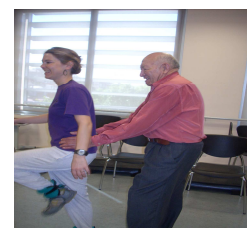


## POBLACIÓN DIANA

Paciente  $\geq 70$  años, vida sedentaria y que presenta dificultades para levantarse de una silla o subir escaleras.



## Taller de equilibrio y fuerza



## EVALUACIÓN

- ✓ Test de calidad de vida (SF-12).
  - ✓ Confianza auto percibida (escala ABC)
  - ✓ Fatiga auto percibida (CES-D)
  - ✓ Test biomecánicos
- Evaluación pre y post intervención en ambos grupos.



## RESULTADOS

Los ancianos que realizaron el taller mejoraron los parámetros biomecánicos ( $P < 0.05$ ), mostraron más seguridad en si mismo, y mayor agilidad para realizar sus tareas diarias.

Se muestran muy animados a continuar su actividad física para evitar caer en una vida sedentaria.

Taller impartido por fisioterapeuta con soporte de las auxiliares de enfermería, siendo ellas las responsable de fomentar la vinculación al taller. Participación activa en la realización de test diagnósticos en ambos grupos, así como de la evaluación del taller.

## CONCLUSIONES

**El trabajo multidisciplinar permite desarrollar actividades innovadoras en el ámbito preventivo de la atención a los ancianos.**

**El programa de ejercicio físico es una herramienta que ayuda a mejorar la percepción de salud.**



Atenció Primària  
Valcarca - Sant Gervasi