

EFICACIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS MAYORES INSTITUCIONALIZADAS A TRAVÉS DE LA ESCALA TINETTI

Autoras: Marta García Landete, Marta Martínez Arana. Fisioterapeutas.

Introducción-Objetivo:

Los estudios epidemiológicos estiman que 1/3 de las personas mayores (PM) de 65 años que viven en una residencia de ancianos (RA) se caen al menos una vez al año.

Tienen graves consecuencias físicas y psicológicas, importante repercusión socio-económica y una elevada mortalidad.

El objetivo es conocer en qué medida afecta el hecho de asistir a fisioterapia (FST) en las PM institucionalizadas en una RA, gracias a la escala Tinetti (ET).

Métodos:

Realizamos un estudio longitudinal. La muestra la componen 90 PM de 75 años de media.

La 1ª valoración se llevo a cabo en septiembre de 2014 y la 2ª en diciembre, a través de la ET.

Se desarrolló una intervención basada en ejercicio físico (EJ). Las sesiones fueron de 50 minutos, tres días a la semana.

Resultados:

A los 3 meses, se vuelven a valorar a los 87 usuarios (3 han fallecido) a través de la ET:

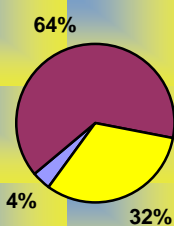
Los pacientes (PA) que no asistieron a tratamiento fisioterápico (TTO) (25): 64% permaneció igual, 32% empeoró y 4% mejoró.

Los PA que abandonaron el TTO (27): 44,44% permaneció igual, 25,93% empeoró y 29,62% mejoró.

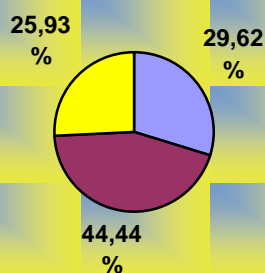
Los PA que concluyeron el estudio (35): 25,71% permaneció igual, 8,57% empeoró y 65,72% mejoró.

El estudio muestra que los PA que concluyeron éste obtuvieron un beneficio en su estado físico y funcional.

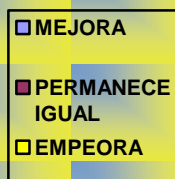
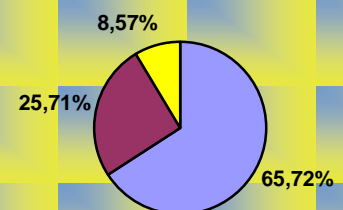
NO ASISTEN A TTO (25)



ASISTEN Y ABANDONAN TTO (27)



FINALIZARON ESTUDIO (35)



Conclusiones:

Se pretende reflejar con este estudio la importancia de fomentar el EJ a en las PM ya que ésta ayudará a mejorar el área funcional y psicosocial dando una mayor autonomía y calidad de vida.

Bibliografía:

-Piedras-Jorge C, Meléndez-Moral JC, Tomás-Miguel JM. Beneficios del ejercicio físico en población mayor institucionalizada. Rev Esp de Geriatr y Gerontol.2010;45(3):131-135.

-Varas-Fabra F, Castro Martin E, Pérula de Torres LA, Fernández Fernández MJ, Ruiz Moral R, Enciso Berge I. Aten Primaria.2006;38(8):450-5.