



# Efectos de un programa de entrenamiento como prevención de caídas en personas mayores

Responsable del Proyecto: M<sup>a</sup> Carmen Matoses March. Fisioterapeuta.

Casa de Mayores de las RR Vedrunas de Vinalesa.

Valencia (1<sup>o</sup> premio de la Fundación Camilo de Lellis 2023)

Debido a la disminución física, la capacidad funcional y la pérdida de equilibrio, aumenta el riesgo de caídas en personas mayores, siendo causa importante de morbilidad y mortalidad en este grupo de personas.

## OBJETIVO

Determinar la eficacia de un programa de entrenamiento del equilibrio en personas mayores de 65 años.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

Valorar la capacidad funcional y del equilibrio mediante las escalas de Tinetti y "Timed Get Up An Go", comparando los resultados de la puntuación obtenida en las distintas escalas antes y después de la realización del programa de entrenamiento.

## METODOLOGIA Y DESARROLLO

Con una muestra de 16 mujeres de una Residencia, que han realizado un protocolo de ejercicios dos veces por semana, días alternos, en sesiones de 30 minutos, durante 8 semanas.

Los criterios de exclusión para el estudio han sido:

1. Deterioro cognitivo grave.
2. Cualquier patología grave que le impida realizar AVDS.
3. Haber faltado a más de 4 sesiones durante las 8 semanas de realización del protocolo de ejercicios.

Las medidas de resultado utilizadas son:

- Valorar la capacidad funcional con la prueba "Timed Get Up and Go" (TUG). Para ello se utiliza un cronómetro para medir el tiempo de realización de la prueba. Se realizó pidiendo a la paciente que se incorporase desde una silla, caminase tres metros en línea recta, volviese a la silla y se sentase. Se evaluó midiendo los segundos que el paciente tardó en realizar la prueba.
- Valoración del equilibrio y la marcha con la escala de "Tinetti". Para valorar esta escala hemos utilizado: Silla sin reposabrazos, espacio de unos 10 metros de longitud. El tiempo de realización es de 15 minutos aproximadamente.

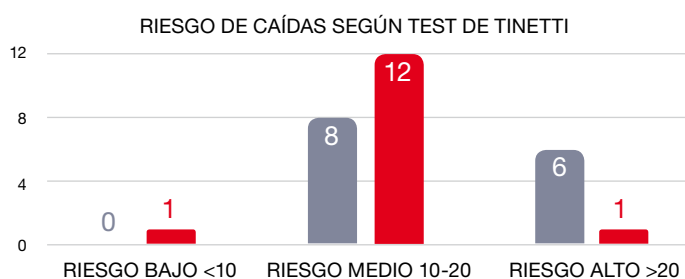
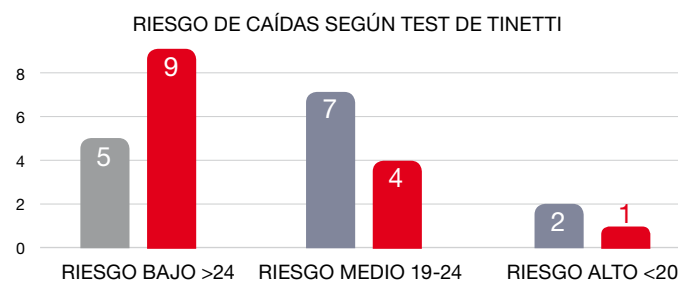
Para la realización de esta prueba se pidió a la paciente realizar cada uno de los ítems de la subescala de equilibrio y posteriormente se le pidió levantarse de una silla y caminar por un espacio de 10 metros de largo, mientras se observaba cada uno de los ítems de la subescala de marcha para valorarlos.

Las mediciones se han realizado antes de llevar a cabo el protocolo de ejercicios y tras su realización, comparando posteriormente ambos resultados.

## RESULTADOS

Tras la comparación de resultados en Tinetti se observa que hay un aumento del porcentaje del riesgo bajo de caídas y riesgo medio de caídas, pasando de un 50% preentrenamiento a un 64% post-entrenamiento y de un 29% preentrenamiento a un 36% post-entrenamiento respectivamente. De la misma manera, se observa una disminución del riesgo alto de caídas, pasando de un 14% preentrenamiento a un 7% post-entrenamiento. Los valores de "Timed Get Up and Go" revelan un aumento del porcentaje del riesgo medio de caídas, pasando de un 57% preentrenamiento a un 86% post-entrenamiento. De la misma manera, se observa una disminución del riesgo alto de caídas, pasando de un 43% preentrenamiento a un 7% post-entrenamiento. También podemos ver que hay un 7% de riesgo bajo de caídas post-entrenamiento y que pre-entrenamiento no aparecía representado.

## CONCLUSIONES



1. Realizar dos sesiones de ejercicio físico semanales mejora los resultados del Test de Equilibrio y Marcha de Tinetti.
2. Los valores del Test Timed Get Up and Go disminuyen tras realizar el protocolo de ejercicios.
3. Realizar ejercicio físico dirigido mejora el riesgo de caídas.
4. Se debe realizar ejercicio físico semanalmente para mantener o disminuir el riesgo de caídas.