

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

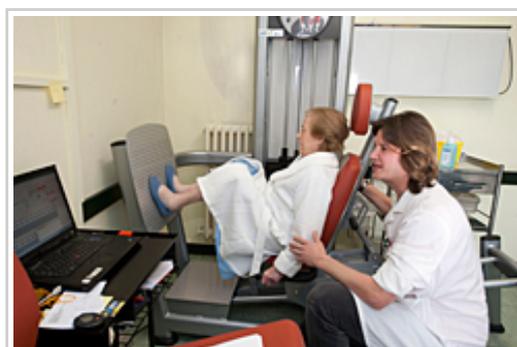
SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Personas hospitalizadas de entre 75 y 103 años participan en un programa pionero para prevenir el deterioro con ejercicio físico

300 pacientes han colaborado ya en este estudio clínico del CHN y la UPNA, que permite reducir más de un 50% la posibilidad de sufrir discapacidad y pérdida cognitiva durante el ingreso

Viernes, 10 de febrero de 2017

Un total de 300 personas de entre 75 y 103 años han participado hasta el momento en un programa pionero de prevención del deterioro funcional y cognitivo en personas mayores hospitalizadas que viene desarrollando desde hace dos años el Servicio de Geriátría del Complejo Hospitalario de Navarra (CHN), en colaboración con la Universidad Pública de Navarra (UPNA) y profesionales del grupo de investigación en Geriátría de Navarrabiomed.



Una persona mayor en una sesión de ejercicio, hoy en el CHN.

A la espera de las conclusiones definitivas, que se elaborarán dentro de seis meses, este estudio clínico viene demostrando que el ejercicio controlado en personas ancianas enfermas reduce en más de un 50% el riesgo de sufrir discapacidad y deterioro cognitivo vinculados al fuerte impacto que suponen los ingresos hospitalarios en edades tan avanzadas.

Así lo ha dado a conocer hoy el equipo que desarrolla este programa preventivo, compuesto por los siguientes profesionales: Nicolás Martínez Velilla, jefe del Servicio de Geriátría del CHN; Sergio Ladrón Arana, Jefe de la Unidad de Geriátría; el facultativo Álvaro Casas Herrero, presidente de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica; Mikel Izquierdo, catedrático de Fisioterapia de la UPNA; Fabricio Zambon Ferraresi, licenciado en Educación Física y doctor en Ciencias de la Salud; y Mikel López Sáez de Asteasu, fisioterapeuta.

El principal objetivo de este ensayo clínico es comprobar si a través del entrenamiento multicomponente se pueden obtener beneficios en las personas hospitalizadas en el Servicio de Geriátría, lo que abriría las puertas a que este tipo de asistencia se instaure en la práctica clínica diaria. Pese a los riesgos que supone una hospitalización para una persona mayor, este periodo se considera una oportunidad para modificar

su trayectoria vital y establecer pautas para prevenir el incremento de su fragilidad mediante una intervención multidisciplinar y multiprofesional. Este estudio aspira a ser un punto de partida para trasladar a todos los ámbitos asistenciales los beneficios de la realización de ejercicio en personas ancianas.

Ejercicios de intensidad media-moderada

Esta investigación, financiada con la beca Ortiz de Landázuri del Gobierno de Navarra, se inició el 2 de marzo de 2015 y se prevé tener los resultados definitivos en verano. A día de hoy, han participado 300 personas, el 81% de la muestra planteada. Estas se seleccionan de manera aleatoria entre pacientes ingresados que presentan una situación estable. Las dos características esenciales del programa son que se aplica en personas muy mayores (la edad media de los participantes es de 87 años) y que se trata de pacientes con un proceso agudo que ha originado su ingreso hospitalario, normalmente infecciones respiratorias (neumonía) o insuficiencia cardíaca.



Equipo que lleva a cabo el programa pionero.

Las y los colaboradores realizan un programa controlado de ejercicios de fuerza, equilibrio y marcha adaptados a sus posibilidades. Al inicio del protocolo, se calcula su capacidad de repetición máxima (RM1) en todos los ejercicios de fuerza para poder individualizar la prescripción. En función del estado de cada participante, se determina una intensidad de entrenamiento de entre el 30% y el 60% de su capacidad (intensidad media-moderada), que se repite durante un mínimo de 6 días consecutivos (incluidos fines de semana y festivos), bajo la supervisión individualizada de expertos en el ámbito del ejercicio físico en personas ancianas.

El programa de actividad física está siempre adaptado a las circunstancias clínicas de cada paciente y, lejos de generar complicaciones en su estado de salud inicial, está demostrando ser un importante apoyo para la prevención de la fragilidad, un factor de eliminación de complicaciones vinculadas a la estancia pasiva en el hospital y una vía de motivación para superar la enfermedad.

La práctica de ejercicio físico durante la hospitalización contribuye a la reducción del dolor y evita además complicaciones relacionadas con la inmovilización, como la aparición de las heridas conocidas como úlceras por presión en pacientes que pasan muchas horas en cama, la generación de trombos o el aumento de la debilidad de un tipo de paciente que es especialmente vulnerable a los efectos de permanecer encamado. La actividad física permite también romper con la rutina que supone la estancia hospitalaria, disminuye los riesgos que genera una estancia pasiva, mejora el estado de ánimo y estimula el interés general de los ingresados e ingresadas por los beneficios del ejercicio físico.

Mejoras de fuerza de hasta el 35% y reducción de complicaciones

Las personas que han participado hasta ahora vienen experimentando mejoras de alrededor de un 35% en su nivel de fuerza en las extremidades inferiores y del 18% en extremidades superiores. Este aumento de fuerza repercute en mejoras funcionales para realizar acciones de autocuidado básico (vestirse, calzarse, asearse, etc.) y para andar, con casos de personas que apenas podían levantarse y que salen del hospital andando autónomamente. Entre los resultados más destacables, el equipo de Geriátrica señala las mejoras registradas en las funciones cognitivas de los participantes, que atribuyen a los beneficios psíquicos que aporta el ejercicio y al componente “socializador” que tiene el programa, debido a las relaciones que genera con el equipo de trabajo.

A medio plazo, se considera que la incorporación de una rutina de ejercicio en personas mayores de 70 años puede repercutir en una mejor calidad de vida, un menor número de ingresos y reingresos hospitalarios y menor institucionalización o más tardía.

Interés internacional

Este protocolo de ejercicio en pacientes agudos ha suscitado un gran interés entre profesionales

de los centros de salud y geriatras de ámbito internacional. Especialistas de Alemania, Inglaterra e Italia han visitado el Servicio del CHN para conocer el programa.

El Servicio de Geriátría del CHN fue pionero en la creación de unidades hospitalarias de atención geriátrica en todo el Estado, junto con el Hospital Central de la Cruz Roja de Madrid. El Servicio se creó en 1972, en el entonces denominado Hospital Provincial de Navarra. En la actualidad, cuenta con ocho facultativos y medio centenar de profesionales de la enfermería y auxiliares y dispone de entre 35 y 40 camas para pacientes hospitalizados. El servicio realiza consultas externas, interconsultas solicitadas desde otras especialidades, atiende a pacientes de ortogeriatría y colabora con la Residencia El Vergel, de titularidad pública y dependiente del Gobierno de Navarra.