

Un programa educativo es capaz de reducir el riesgo de fragilidad con un aumento de la fuerza en mayores: Resultados preliminares del ensayo clínico FRAGSALUD

Introducción:

La prevalencia de fragilidad va en aumento, debido principalmente al envejecimiento de la población, pero también a un estilo de vida sedentario y una inadecuada alimentación en los mayores. La fragilidad es un deterioro de los procesos fisiológicos que limita la recuperación ante un evento adverso agravando sus consecuencias. Mejorar la salud y calidad de vida de las personas mayores es un reto de la sociedad actual donde el papel de la educación y las escuelas de mayores pueden jugar un papel clave.

Método:

Este estudio consiste en el análisis de una primera tanda del proyecto FRAGSALUD, en 39 mayores frágiles o prefrágiles que fueron aleatorizados al grupo control (n = 21) o al grupo intervención (n = 17). Este último recibió cuatro sesiones educativas consistentes en: i) concienciación sobre la fragilidad, ii) recomendaciones de actividad física, iii) recomendaciones nutricionales, y iv) trabajo cognitivo y bienestar social y mental. Posteriormente se realizó un seguimiento telefónico con una llamada mensual. El grupo control siguió con sus hábitos. Todos los participantes tenían más de 65 años de edad y cumplían 1 o más criterios de Fried de fragilidad. Se evaluó antes de la intervención (pre-test) y 6 meses después (post-test) los resultados del test *sit-to-stand* consistente en sentarse y levantarse de una silla 5 veces seguidas lo más rápido posible con los brazos cruzados en el pecho. Para el análisis estadístico se analizó la diferencia pre-post del tiempo de ejecución del test *sit-to-stand* entre ambos grupos (control vs. intervención) con una prueba no paramétrica de comparación de muestras independientes, considerándose significativo si $p < 0,05$.

Resultados:

Tras los 6 meses de seguimiento, los resultados preliminares del proyecto FRAGSALUD muestran que el grupo intervención disminuyó el tiempo de ejecución del test *sit-to-stand* en $6,5 \pm 14,3$ segundos, mientras que el grupo control mantuvo valores medio similares tardando $0,2 \pm 11,9$ segundos más en realizar el test. Las diferencias entre grupos fueron significativas con un p valor de 0,015 en la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes.

Discusión:

El test *sit-to-stand* evalúa la fuerza del tren inferior donde mayor tiempo de ejecución supone menor nivel de fuerza. Esta variable es de gran importancia para las personas mayores al aumentar la agilidad y el equilibrio, evitando caídas y sus consecuencias. Además, mayor fuerza supone un mejor estado de salud que previene la sarcopenia y osteoporosis, entre otros.

Conclusiones:

El programa educativo de 4 sesiones y el seguimiento telefónico tuvo un impacto beneficioso para la salud de los mayores frágiles y pre-frágiles, ya que consiguió mejorar la fuerza del tren inferior en el grupo intervención respecto al grupo control, con un menor tiempo de ejecución en el test *sit-to-stand*. Así, la inclusión de programas educativos en personas mayores son una estrategia de salud recomendables de forma paralela a los cuidados habituales a la hora de reducir las complicaciones asociadas a la fragilidad y el envejecimiento.

Financiación:

Proyectos I+D+I en el marco del Programa Operativo FEDER Andalucía 2014-2020, referencia UMA20-FEDERJA-154.

Palabras clave

ACTIVIDAD FÍSICA; ALIMENTACIÓN; ENFERMERÍA; FUERZA MUSCULAR; PERSONAS MAYORES; PROMOCIÓN DE LA SALUD