



Segundo Encuentro de Investigadores de la RADU
Mendoza – 29 de mayo de 2014

Incidencia de un plan de ejercicios físicos específicos de estimulación neuropsicomotora en los niveles de deterioro cognitivo (DC) en adultos mayores del Htal. Luis Lagomaggiore de Mendoza

C. Estrella^{1,2}, N.Tracanna¹, R.Lopez^{1,2}, A.Llanos² y M. Caridi¹

¹Universidad Juan A. Maza; ² Hospital Luis Lagomaggiore
cristinademaccari@hotmail.com

En Wilkins CH, (2013) se comprobó la relación, entre DC y el deterioro físico aún en los estadios más leves. Además, se estableció que el deterioro físico precede a la aparición del DC. Apoyándonos en esta premisa y considerando los otros factores intervinientes en el DC, implementamos un plan de ejercicios físicos específicos según los criterios: a) como instrumento de prevención de DC en niveles leve y preclínico, b) estímulo de las funciones neurocognitivas y c) preventivo del deterioro físico. Realizamos este estudio Descriptivo, Comparativo, Correlacional, Cuasi Experimental y longitudinal. Proponiéndonos como objetivos a) determinar la prevalencia de DC, b) detectar las modificaciones en las variables relacionadas con el DC, al inicio, a los 6 meses y al año c) establecer si el DC se relaciona con la condición física, capacidad funcional, deterioro físico y percepción del impacto del DC en el ámbito social, especialmente en la familia. Con una muestra n=50 adultos mayores de 50 años que concurren al grupo de Riesgo Cardiovascular del Htal Lagomaggiore, los sujetos fueron divididos en dos grupos aleatorios: G1 participaban en un plan de ejercicios físicos específicos para estimulación neuropsicomotora. G 2 no lo hacían. Resultados: En la etapa inicial, prevalecían bajos niveles en la memoria a corto plazo, olvido de nombres de las personas, desorientación e intranquilidad, bajo nivel de inteligencia global (CI) En cuanto a lo funcional todos fueron autónomos en la realización de tareas habituales y solamente manifestaron dificultades para colocarse el calzado, agacharse, levantarse, caminar “mucho” y levantar los brazos (colgar la ropa, peinarse, prenderse el corpiño). En cuanto a la capacidad física se detectó que tenían debilidad en: abdominales, flexo extensores de brazos, extensores de piernas y musculatura dorsal. Simultáneamente presentaban rigidez en músculos lumbares, cervicales y falta de resistencia general. En cuanto a los factores de riesgo, predominó obesidad, hipertensión arterial y diabetes. La prevalencia de DC en la etapa inicial fue superior al 60% en ambos grupos. Al año, este porcentaje, disminuyó favorablemente a un 50%, en el grupo experimental, mientras que en el grupo control hubo incremento, llegando al 68%. Las diferencias, entre ambos grupos resultaron estadísticamente significativas en los ítems memoria, orientación temporal, espacial y en lenguaje oral. En los ítems cálculo y CI resultaron poco significativa. La comparación de las variables entre los tres tiempos mostró diferencias estadísticamente significativas en todas las variables entre el tiempo inicio y al año, y no significativas en comparación al tiempo 6 meses. La relación entre las variables: marcadores metabólicos, físicos conductuales, sociales, deterioro de la condición y función física se relacionaron significativamente con los niveles de DC.

Conclusiones: se enfatiza que con un plan de anual de ejercicios específicos de estimulación neuropsicomotora, se impacta favorablemente no solamente en superar deterioro y deficiencias a nivel físico sino también con cambios significativos a nivel cognitivo, conductual y social. Inferimos y proponemos para próximos estudios, que con la evaluación de la condición y función física en el consultorio, se podría detectar el riesgo de desarrollar de DC preclínico, sin necesidad de recurrir a neuroimágenes o a pruebas neurocognitivas más complejas.

