



Prevenir caídas y fracturas «El programa de investigación OSSEBO » (Inserm /AP-HP)

Problema mayor de la sanidad pública, las caídas graves deben evitarse. Esto pasa por una mejor comprensión de los factores que están en el origen de las caídas, por detectar a las personas de riesgo y por una puesta en marcha sobre todo el territorio de acciones preventivas donde la eficacia, para reducir la incidencia de caídas graves, tendrá que ser demostrada rigurosamente.

Se calcula que una de cada tres personas de más de 65 años ha tenido al menos una caída al año. La frecuencia y la gravedad de las caídas aumentan con la edad, y las mujeres son las más vulnerables. Afortunadamente, todas las caídas no implican un traumatismo físico grave, pero el número de fracturas ligadas a una caída es considerable. Se estima, por ejemplo, que en Francia cada año hay más de 60.000 casos de fractura de cuello de fémur. Las caídas graves, como aquellas que provocan una fractura, ponen en peligro la calidad de vida, la autonomía funcional y la esperanza de vida en definitiva. Unos recientes estudios epidemiológicos sugieren que la práctica regular de ejercicio físico afín de prevenir las caídas podría reducir de manera significativa el número de fracturas en la población anciana, pero esto está todavía por probar.

Ante esta situación, la Administración Pública – AP-HP (*Asistencia Pública de Hospitales de Paris*) y el Inserm (*Instituto Nacional de la Salud y de la Investigación Médica*) han lanzado un programa nacional de investigación sobre el mantenimiento del equilibrio y la prevención de caídas y fracturas: se trata del programa “Ossébo” coordinado por Patricia Dargent, epidemióloga (Villejuif) y Bernard Cassou, gerontólogo (Paris). Dicho programa tiene un doble objetivo: conocer mejor la frecuencia de los problemas de equilibrio en el caso de las mujeres de 75 años y más, y de evaluar el impacto de un programa de prevención destinado al mantenimiento del equilibrio.

El programa ha recibido el visto bueno del Comité de Protección de Personas comprometidas en la investigación bio-medical y de la Comisión Nacional de informática y libertades (CNIL). Se desarrollará en una veintena de ciudades francesas; entre ellas Paris. Varios centenares de mujeres de 75 o más años, serán invitadas para venir realizar un chequeo del equilibrio y la marcha.

Este chequeo es gratuito y dura entorno a una hora. Consiste en la realización de pruebas simples de equilibrio y de la marcha que no entrañan riesgo ni malestar alguno (estación unipodal, semi-tandem, velocidad de la marcha, etc.). El chequeo lo realiza un profesional sanitario, bajo la responsabilidad del doctor Eric Bouvard (de la Unidad de Geriátría Aguda del Hospital Tenon. Al final del chequeo, unos consejos de prevención son recomendados y se entrega un informe de resultados se entrega a la persona para que pueda mostrarlo a su médico tratante.

En función de los resultados del chequeo, la persona tendrá la posibilidad de participar a un estudio epidemiológico con el objetivo de evaluar si, por medio de sesiones de actividad física simples, conviviales y adaptadas a su edad, es posible prevenir caídas y fracturas. Las mujeres participantes serán distribuidas por sorteo en dos grandes grupos: uno de ellos seguirá la sesión semanal de ejercicios físicos durante 2 años; y el otro será observado de forma regular sin beneficiar en el inmediato de sesiones de ejercicio físico. Las sesiones por grupos de 10 a 15 personas como máximo serán amenizadas por especialistas de la Asociación S.I.E.L Bleu (*Sport, Initiative et Loisirs*). Se trata de sesiones gratuitas. En definitiva, se ha previsto incluir en el estudio 2000 mujeres de 75 años o más (1000 en cada grupo). El seguimiento del estudio durará 2 años.

Las caídas graves son un problema de salud del que se habla poco y sin embargo debería tratarse para poder prevenirlo. La intervención de prevención que se va a evaluar es relativamente fácil de poner en funcionamiento y se apoya sobre una red de agentes ampliamente instalados en toda Francia. En el caso de que se demuestren los beneficios, dicha intervención podría ser fácilmente generalizada en el marco de un programa nacional de salud. El programa permitirá a las mujeres de 75 años o más de conservar sus facultades funcionales y su independencia, dos elementos esenciales en la perdurabilidad de la calidad de vida.