

Las caídas se reducen en un 35% entre las personas mayores en residencias

Un estudio europeo demuestra que la práctica de actividad física adaptada (AFA) en personas mayores institucionalizadas responde a un problema de salud pública

Esto es lo que confirma el estudio HAPPIER, un estudio a nivel europeo promovido por la Fundación Siel Bleu y que confirma el impacto positivo y preventivo de los programas de actividad física adaptada en la calidad de vida y autonomía de las personas mayores en el ámbito residencial.

Los retos de este estudio están ligados a la importancia creciente del cuidado de las personas mayores y dependientes en residencias especializadas, debido al incremento de la esperanza de vida, particularmente en Europa.

Frente a este fenómeno nuevo y masivo, la calidad de vida de las personas mayores que viven en instituciones y el coste de sus cuidados se convierten en cuestiones de primer orden.

El estudio HAPPIER, desarrollado a lo largo de 12 meses en 32 residencias de ancianos de cuatro países europeos como Francia, Bélgica, Irlanda y España y el que han participado 450 residentes, evidencia beneficios tanto para las personas mayores como para el personal de la residencia en cuanto a:



El resultado más espectacular concierne a la reducción del número de caídas, riesgo predominante para las personas mayores.

- El programa permite evitar aproximadamente una caída leve al año y una caída accidental cada 18 meses de media.

- Del mismo modo, el programa permite evitar una caída grave por persona cada 5 años.

La evaluación de los costes ligados a las caídas puede afectar a los costes financieros directos de la atención médica y hospitalaria. El cálculo de coste – beneficio, en el caso de Francia, ha puesto de manifiesto un beneficio neto año de entre 421 millones a 771 millones de euros.

El estudio HAPPIER ha contado con el respaldo de la Comisión Europea en el marco del año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Internacional y cuenta con el apoyo del IPP francés (Institute de Politiques Publiques) y Danone Fondo Ecosystem. Los resultados del estudio serán difundidos a través de la plataforma actiVIDA, proyecto de colaboración entre Siel Bleu y Nutricia, que tienen como objetivo impulsar el envejecimiento activo en el ámbito de las residencias a través de la unión del Ejercicio Físico Adaptado y la Nutrición Médica Avanzada.

"El ejercicio físico es un pilar fundamental en la promoción y el mantenimiento de la autonomía funcional en las personas mayores. Hoy día es la principal intervención para prevenir y tratar la fragilidad así como para revertir, en la medida de lo posible, el deterioro funcional asociado a situaciones invalidantes (desde la artrosis de rodilla al Accidente Cerebrovascular). Sabemos además que hay un ejercicio para cada situación, y existen datos que demuestran el beneficio de los programas de ejercicio incluso en personas de edad muy avanzada (mayores de 90 años) con deterioros cognitivos y discapacidad. Por tanto, los límites para promover el ejercicio físico son escasos. Lo que sí hay que hacer es adaptarlo a las condiciones de cada paciente. Y sus beneficios se extienden, además de al paciente, a su entorno privado (cuidadores, familiares..) y asistencial (tanto social como sanitario). El estudio HAPPIER es un claro ejemplo. Cuando se planifican y desarrollan programas de ejercicio físico que se adaptan, tanto en sus medios como en sus objetivos, a las características y necesidades de la población concreta a quien van dirigidos, los resultados son satisfactorios. El estudio HAPPIER aporta un programa sistematizado y reglado que puede reproducirse fácilmente en el medio residencial"

Prof. Leocadio Rodríguez Mañas

Jefe de Servicio de Geriatría del Hospital Universitario de Getafe

La metodología Siel Bleu y como se diseñan los programas de AFA: "Los ejercicios deben ser adaptados según las capacidades y preferencias de cada uno de los participantes. Por eso, en Siel Bleu, siempre empezamos nuestros programas con una evaluación inicial de cada participante: medimos el grado de movilidad, equilibrio y fuerza. Luego fijamos objetivos individualizados de mejora y los revisamos de manera regular. Eso nos permite medir el impacto y ver tendencias sin olvidar la adaptación diaria según el humor, la ganas y la dinámica de grupo para cada sesión."

Ferrán López

Técnico Supervisor Siel Bleu

Acerca de Siel Bleu:

Siel Bleu utiliza la actividad física adaptada para ir un paso más allá en la mejora de la autonomía y el bienestar de los residentes. Siel Bleu tiene 17 años de experiencia y está presente en más de 3000 residencias y centros de día en 4 países de la UE. Ofreciendo así a más de 80.000 beneficiarios semanales una mayor calidad de vida. Siel Bleu tiene 40 técnicos licenciados cualificados en España (440 en la UE). Disponen de un conocimiento avanzado de los residentes garantizando programas a medida, con mayor impacto preventivo y satisfacción de los participantes.

Acerca de Nutricia:

Nutricia, división de nutrición médica de grupo Danone, es líder europeo en el ámbito de la nutrición clínica ofreciendo soluciones terapéuticas en diferentes patologías como oncología, ictus, fragilidad, alzheimer o parálisis cerebral, con el objetivo de mejorar la calidad de vida del paciente y sus cuidadores.

Consulta el estudio completo en:

<http://www.ipp.eu/en/topics/health-and-well-being/siel-bleu-project-fonds-danone-pour-lecosysteme/>

Para más información:

guillaume.lefevre@sielbleu.org

Promovido por:



Financiado por:

Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional 2012



Con el apoyo de:



Difundido por:



Una iniciativa de:

