

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Una investigación del CHN y la UPNA sobre los beneficios del ejercicio en mayores, premiada por la Sociedad de Medicina Geriátrica

El estudio analiza las ventajas de la actividad física multicomponente en personas mayores frágiles con deterioro cognitivo leve

Jueves, 26 de abril de 2018

Un estudio sobre los beneficios del ejercicio físico en personas mayores de 70 años frágiles y con deterioro cognitivo leve que viene desarrollando desde hace un año el Complejo Hospitalario de Navarra (CHN), en colaboración con la Universidad Pública de Navarra (UPNA), ha sido distinguida como la mejor comunicación científica en la categoría clínica, en la 8ª Reunión



Mikel López Saez de Asteasu, en un momento de su intervención en la 8ª reunión de la SEMEG, en Barcelona.

Nacional de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica, celebrada recientemente en Barcelona. La investigación, de tres años de duración, prevé analizar la evolución de 370 pacientes y se está desarrollando en colaboración con el Hospital Universitario de Getafe y la Fundación Matia de San Sebastián.

Las conclusiones preliminares del estudio fueron presentadas en Barcelona por el fisioterapeuta Mikel López Saez de Asteasu, uno de los profesionales implicados en este proyecto, que en la actualidad realiza además un doctorado vinculado a los beneficios del ejercicio físico en mayores hospitalizados bajo la dirección del jefe de Servicio de Geriátrica del CHN, Nicolás Martínez-Velilla, y el profesor Mikel Izquierdo, catedrático y director del Departamento de Ciencias de la Salud de la UPNA.

La investigación distinguida se enmarca en el [proyecto conocido como Vivifrail](#), una iniciativa de carácter europeo coordinada por el profesor Izquierdo, con implicación de centros sanitarios y entidades de Reino Unido, Alemania, Francia, Italia y España, que se inició en enero de 2015 y finalizó en diciembre de 2017. El principal objetivo de este programa ha sido el desarrollo de materiales para la promoción del ejercicio físico en personas mayores (guías clínicas para profesionales de la salud y del ámbito de la actividad física y deporte, posters, e-book o

aplicaciones para el móvil, además de cursos online y presenciales para personal sanitario).

Mejoras en la capacidad cognitiva y funcional

El estudio reconocido ahora, distinguido también en diciembre del 2016 con el premio al mejor proyecto de investigación clínica (beca Ortiz de Landazuri), es una investigación multicéntrica dirigida precisamente a analizar los beneficios de la metodología Vivifrail en una tipología concreta de pacientes, caracterizada por presentar fragilidad y deterioro cognitivo leve o demencia leve. El investigador principal es el doctor Álvaro Casas Herrero, especialista del Servicio de Geriatría del CHN.

El estudio pretende examinar los efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente de tres meses de duración basado en la metodología Vivifrail sobre la capacidad funcional y cognitiva. Para ello, a lo largo de tres años se prevé realizar el seguimiento de 370 personas mayores de 70 años aleatorizados en un grupo control y en un grupo intervención. En el reciente congreso, se presentaron los resultados preliminares de los primeros 30 casos analizados. A la espera de resultados definitivos, que se conocerán dentro de dos años, las primeras cifras apuntan ya mejoras en la capacidad funcional y cognitiva de las personas que realizan el programa de ejercicio pautado.

La metodología Vivifrail consiste en un entrenamiento individualizado y adaptado a personas mayores de 70 años, basado en andar y realizar una serie de ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad. Se plantea como un programa de ejercicio bajo supervisión médica, que se adapta a cada persona en función de un 'Test Vivifrail' inicial que permite valorar los ejercicios más adecuados al estado y condiciones de salud.