

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Un programa de ejercicio para mayores, premiado en un congreso nacional de Enfermería Comunitaria

Los participantes en el taller, promovido por la enfermera del CS de Cascante Sagrario Mauleón, registraron mejoras de hasta el 90% en fortaleza y prevención de caídas

Lunes, 24 de octubre de 2016

Sagrario Mauleón Osés, enfermera del Centro de Salud de Cascante, acaba de recibir el Premio a la Mejor Comunicación en Enfermería Comunitaria por su exposición de un programa de ejercicio físico multicomponente dirigido a personas mayores. La distinción ha sido otorgada en el marco del [IV Congreso Internacional y X Nacional de la Asociación de Enfermería Comunitaria \(AEC\)](#), celebrado

entre el 5 y el 7 de octubre en Burgos, y en el que también ha tenido lugar el IV Encuentro Nacional de Tutores y Residentes de Enfermería Familiar y Comunitaria.

La comunicación premiada detalla un taller de ejercicio en el que se aplicó la llamada 'metodología vivifrail', destinada a prevenir la fragilidad y el riesgo de caídas en personas mayores mediante tablas de ejercicio multicomponente, adaptadas a las capacidades y condiciones físicas de cada participante.

“La idea de partida es que la salud de las personas mayores se debe medir en términos de función y no de enfermedad. En el actual marco de envejecimiento de la población, el verdadero reto es mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece. Y para reducir la fragilidad hay que actuar sobre su principal factor de riesgo: la inactividad”, explica Mauleón.

El taller tuvo lugar en el aula de respiro de Cascante y contó con la participación de diez personas de entre 70 y 106 años, que realizaron los ejercicios propuestos durante seis semanas. Las dos semanas previas, Mauleón desarrolló un trabajo valoración de los niveles de equilibrio, flexibilidad, marcha, fuerza y resistencia de los participantes según diferentes escalas (Short Physical Performance Battery –SPPB-,



Sagrario Mauleón, del CS Cascante, recibe el premio por un programa de ejercicio para mayores.

velocidad de la marcha, escala de fragilidad y los tests de Lawton y Bartell). También determinó posibles contraindicaciones en pacientes que habían sufrido algún proceso cardiológico reciente, un ingreso o enfermedades que les limitasen a la hora de realizar ejercicios.

Sumando toda esta información, planteó para cada participante una combinación de ejercicios de flexibilidad, equilibrio, fuerza y resistencia. Después de seis semanas, volvió a realizar la evaluación, con resultados de hasta un 90% de mejoría en la escala fragilidad y en riesgo de caídas.

Especializada en pediatría y psiquiatría, Mauleón tiene casi cuatro décadas de experiencia como enfermera, en el Hospital San Joan de Deu de Barcelona, el Hospital Miguel Servet de Zaragoza, el Hospital Reina Sofía de Tudela y el Centro de Salud de Cascante, donde lleva ejerciendo 15 años como enfermera comunitaria. La comunicación premiada es fruto de un proyecto realizado junto al preparador físico Gregorio Ladrón Rupérez, del Centro Termolúdico de Cascante, como un trabajo final de un curso sobre 'metodología vivifrail'.