

PREVENCIÓN DE CAÍDAS MEDIANTE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE DOBLE TAREA EN PACIENTES CON DEMENCIA EN FASE LEVE/MODERADA

Doblas Muñoz, Elena; Rodríguez Franco, Casandra; Marín Carmona, José Manuel

Asociación de Familiares de personas con Alzheimer y otras demencias de Málaga

OBJETIVO

Diseñar, aplicar y comprobar la eficacia de un programa de intervención mediante **Doble Tarea** para la prevención de caídas en los usuarios del centro de día "AFA Málaga".

METODOLOGÍA

- Se implementa un programa de entrenamiento mediante doble tarea (dos horas semanales en sesiones grupales y una hora semanal de fisioterapia individual) formando parte del programa de actividad física del Centro.
- La muestra que participa en el estudio está formada por 15 pacientes con consentimiento informado por escrito y entrevista familiar.
- El estudio tuvo una duración de cinco meses, con evaluación inicial y final de los participantes.

Criterios de Inclusión:

- Diagnóstico de demencia (NIA-AA 2011) (GDS-FAST 4-5)
- Marcha independiente
- Ausencia de contraindicaciones clínicas para realizar actividad física.

Valoración del riesgo de caídas mediante la exploración del equilibrio, marcha, capacidad funcional y doble tarea.

SPPB (Short physical performance battery)
TUG (Timed Up and Go)
TUG-DT (Timed Up and Go and Dual Tasks)
10MWT (Timed-10-Meter Walk Test)
WWT (Walking While Talking Test)
SWWT (Stop Walking While Talking Test)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES	EQUILIBRIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS	FUERZA DE MIEMBROS INFERIORES	EQUILIBRIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS	FUERZA Y POTENCIA
DOBLE TAREA	FLEXIBILIDAD	DOBLE TAREA	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD
RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	RESISTENCIA CARDIOVASCULAR



RESULTADOS

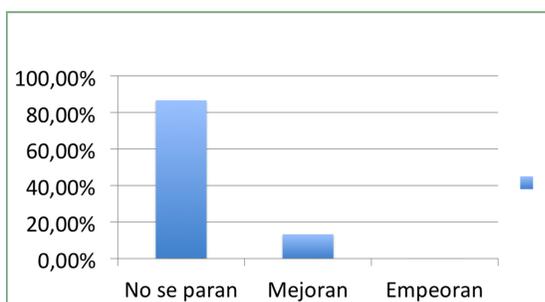
- La media de edad de las personas de nuestra muestra es 74 años (intervalo de 58-85 años). Un 60% son mujeres.
- Se han obtenido resultados estadísticamente significativos, con un 95% de confianza, respecto a las variables "levantarse de la silla" del test SPPB (t=-2,779; P=0,0148), mejora de la velocidad de la marcha en el test 10MWT (t=3,375; P=0,005), en los tres apartados del test TUG (t=3,615; P=0,003), TUG Cognitivo (t=2,511; P=0,025) y TUG Motor (t=3,873; P=0,002), en la escala WWT: WWT Sencillo (t=3,586; P=0,003) y WWT Complejo (t=2,90; P=0,011).
- En el SWWT el 86,7% no se detienen mientras caminan y el 13,3% se detienen y actualmente no, pero la mejoría no alcanza significación estadística.
- Se presentan estos resultados en forma de las siguientes gráficas:

TESTS	VARIABLES	RESULTADOS
SPPB	Velocidad de la marcha 4m	Se Mantienen: 100,0%
		Mejoran: 0,0%
		Empeoran: 0,0%
	Equilibrio estático Apoyo Tándem	Se mantienen: 80,0%
		Mejoran: 6,7%
		Empeoran: 13,3%
Equilibrio dinámico Levantarse-Sentarse	Se mantienen: 40,0%	
	Mejoran: 53,3%	
	Empeoran: 6,7%	
SPPB	GLOBAL	SE OBSERVA UN INCREMENTO DE VALORES ENTRE FEBRERO Y JULIO. LA DIFERENCIA ENTRE AMBAS NO ES SIGNIFICATIVA P = 0,068

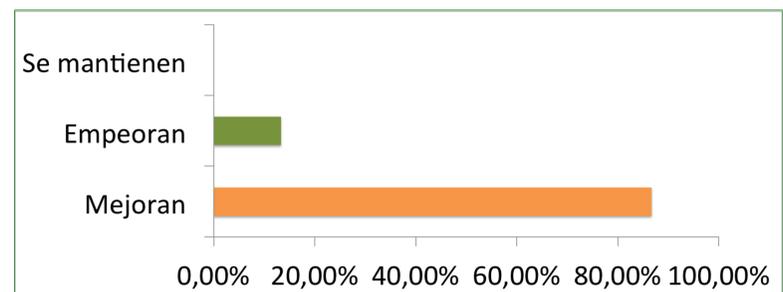
Short physical performance battery (SPPB) *

TESTS	VARIABLES	RESULTADOS
TUG	TUG	Mejoran, antes se pararon y ahora no: 13,3%
		Se pararon y ahora no: 0,0%
		Empeoran: 0,0%
	Equilibrio estático Apoyo Tándem	Se mantienen: 86,7%
		Mejoran: 13,3%
		Empeoran: 0,0%
TUG COGNITIVO	Se mantienen: 0,0%	
	Mejoran: 80%	
	Empeoran: 20%	
Equilibrio dinámico Levantarse-Sentarse TUG MOTOR	Se mantienen: 0,0%	
	Mejoran: 80%	
	Empeoran: 20%	
EN TODOS LOS CASOS SE HA PRODUCIDO REDUCCIÓN DE VALORES MEDIDOS		

Timed Up and Go (TUG) *



Stop Walking While Talking Test (SWWT) *



Velocidad de la marcha *

* TODOS LOS TESTS SE HAN PRODUCIDO CON UN NIVEL DE CONFIANZA DEL 95%

CONCLUSIONES

- Los pacientes han mejorado en velocidad de la marcha, fuerza muscular de miembros inferiores, equilibrio dinámico y capacidad para la doble tarea, **disminuyendo el riesgo de caídas**.
- El programa **es aplicable** en pacientes con demencia en fases leve-moderada, a pesar de la dificultad de ciertos ítems cognitivo en las pruebas duales.