

EL OBJETIVO FINAL ES DISMINUIR EL RIESGO DE CAÍDAS

La potenciación muscular atenúa la discapacidad progresiva en ancianos

Los resultados de un trabajo que se publica en *Journal of the American Geriatrics Society* indican que los ejercicios de potenciación de la musculatura de los miembros inferiores aumentan la fuerza y atenúan o revierten la discapacidad en mayores de 90 años. Este hecho reduce además la posibilidad de caídas, muy invalidantes en el anciano frágil.

Raquel Serrano - Miércoles, 18 de Mayo de 2011 - Actualizado a las 00:00h.



¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



José Antonio Serra, jefe del Servicio de Geriátrica del Hospital Gregorio Marañón, de Madrid.

Un programa de entrenamiento supervisado, centrado en ejercicios de potenciación muscular de las piernas, de intensidad leve-moderada, induce beneficios significativos en la potencia muscular y reduce el riesgo de caídas en personas mayores de 90 años (entre 90 y 97 años) que viven en residencias de ancianos. Estos hallazgos inciden en la idea de que la actividad física habitual, especialmente los ejercicios de potenciación muscular, son factibles y útiles durante toda la vida, según las conclusiones de un trabajo aleatorizado con grupo control y cuyos datos se publican en *Journal of the American Geriatrics Society*.

El estudio, que tuvo una duración de ocho semanas, lo han realizado especialistas del Hospital Gregorio Marañón, la Universidad Europea de Madrid (UEM) y la Residencia privada Los Nogales Pacífico, todos en Madrid. En su puesta en marcha ha intervenido un equipo multidisciplinar de médicos, geriatras, médicos deportivos, fisioterapeutas, psicólogos y animadoras socioculturales.

Si la intervención hubiera sido más larga se habrían conseguido mejoras funcionales en el equilibrio, en la capacidad de caminar y de subir escaleras

vida del anciano, y la fuerza en las piernas es una de las variables más relacionadas con esta capacidad. "Con frecuencia, los ancianos sufren un deterioro progresivo de la fuerza muscular porque el cansancio y otros factores hacen que no la usen lo suficiente".

Fortalecer la musculatura es una forma muy rentable de prevenir caídas, una fuente importante de discapacidad en los ancianos

escaleras y en la marcha porque la adherencia fue muy elevada: un 74 por ciento".

VISTA:

[MÁS TEXTO](#)

[MÁS VISUAL](#)



Primer estudio en España

Se trata del primer estudio de estas características que se lleva a cabo en España y cuyo objetivo final ha sido verificar que la potenciación muscular, fundamentalmente de los miembros inferiores, "limita la atrofia progresiva derivada del desuso y que este hecho es fundamental para evitar las caídas en nonagenarios", ha explicado a DM José Antonio Serra, coordinador del estudio y jefe del Servicio de Geriátrica del Hospital Gregorio Marañón, de Madrid.

Para Serra, la dependencia funcional o incapacidad para realizar las tareas de la vida diaria es el factor que más influye en la calidad de

Funcionalidad acotada

Así, en el estudio, en el que también ha participado Alejandro Lucia, catedrático de Fisiología del Ejercicio de la UEM, se ha demostrado cómo los ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de las piernas, con aparatos como la prensa de piernas, "consiguen aumentar la fuerza y atenuar o revertir la discapacidad en ancianos". Serra admite que se esperaba alcanzar mayores mejoras funcionales en el grupo de intervención, hecho que no se consiguió totalmente debido a la corta duración del programa: ocho semanas. "Si la intervención hubiera sido más larga, se hubieran logrado con toda seguridad mejores resultados en el equilibrio, en la capacidad de subir

El programa, en el que no se registraron efectos adversos de importancia, se llevó a cabo tres días a la semana durante ocho semanas y se centró en el fortalecimiento del cuádriceps, aunque también se realizaban ejercicios de fortalecimiento de otros grupos, con una carga a mover que iba aumentando progresivamente a lo largo de la intervención.

"Se inició con un 30 por ciento de lo máximo que podían mover una sola vez, llegando a alcanzarse hasta el 70 por ciento al final". La actividad debe ser además, según Serra, mantenida, porque "el trabajo ha demostrado cómo los beneficios que se adquieren se pierden, y vuelve la atrofia muscular al dejar de hacer el ejercicio".

(J Am Geriatr Soc 59:594-602, 2011).

PREVENIBLE, REVERSIBLE Y MINIMIZABLE

La dependencia puede ser prevenible, reversible y minimizable. La cuestión es extender la cultura de la actividad física, y en este caso concreto del fortalecimiento de la musculatura secundaria al desuso, a las personas mayores, a sus familias y a la comunidad médica. "Nunca es tarde para empezar a practicar ejercicio que frene la atrofia muscular, aunque se trate de ancianos mayores de 90 años porque los beneficios son patentes", considera Serra. Esta razón justifica que la actividad empiece años antes. Si en lugar de a los 90 años el reforzamiento comienza con 70, el beneficio es doble. Además, el geriatra insiste en que este tipo de intervenciones, en las que se enseña a fortalecer cuádriceps, es rentable desde el punto de vista sanitario, porque se evitan caídas, y también desde la perspectiva social.