

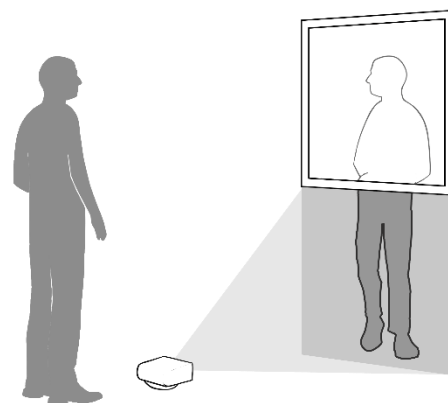


PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA MARCHA EN PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS.

Información para los participantes:

La Facultad de Fisioterapia de la *Universitat de València* está realizando un proyecto con personas mayores de 65 años. Se trata de un programa de tratamiento dirigido a mejorar la fuerza de las piernas y disminuir el dolor derivado de la inactividad física mediante el ejercicio físico y la activación de las neuronas espejo.

Las sesiones estarán compuestas por dos partes: a) En la primera, usted estará de pie delante de un espejo, donde verá la parte superior de su cuerpo reflejada (de cintura hacia arriba) y una pantalla en la parte inferior (de cintura hacia abajo), mientras visualiza unas imágenes.



b) En la segunda, se realizará un programa de ejercicio terapéutico.

El tratamiento, individualizado, durará 8 semanas en las que realizará 3 sesiones por semana (cada sesión durará 45-60min). La intervención y las valoraciones las realizarán fisioterapeutas especialistas en geriatría, en la Facultad de Fisioterapia, con adaptación a su horario y de forma gratuita. Además, se aplicarán todas las medidas de protección contra el COVID-19. El equipo investigador ya está vacunado, la sala de entrenamiento es muy amplia con aforo muy reducido y con ventilación óptima.

Para valorar su mejoría será necesario realizar seis evaluaciones, de aproximadamente 1 hora de duración: antes de la intervención, a mitad, y al final de esta, así como a las 4 semanas después de la intervención (seguimiento).

Lugar de realización: Facultad de Fisioterapia Universitat de València.

Quién puede participar: Personas mayores de 65 años sin deterioro cognitivo que puedan andar con/sin ayuda.

Coste: gratuito

Datos de contacto:

Sara Mollà Casanova

Tlf. 655069670 (Sara)

sara.molla@uv.es

Dirección: Facultad de Fisioterapia, UV. C/ Gascó Oliag, 5 46010 Valencia

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE FORTALECER LAS PIERNAS?

La pandemia del virus SARS-Covid-2 supuso restricciones de movilidad y cambios en las actividades sociales para poder frenar una crisis sanitaria sin precedentes en los últimos años. Se produjo un cambio de paradigma en el estilo de vida nunca visto hasta entonces. Todos debimos permanecer en casa durante varios meses, lo que ocasionó una bajada brusca en nuestro nivel de actividad física. Todo esto, junto con las restricciones del último año en el acceso a los recintos deportivos y gimnasios, ha acrecentado la inactividad física de toda la población, con las consecuencias que ello provoca.

Los últimos estudios revelan que el ejercicio físico es una estrategia fundamental para combatir los estilos de vida poco saludables. Las personas mayores de 65 años son propensas a adquirir una actitud más sedentaria (5,3 a 9,4 horas/día), a diferencia de las personas de menor edad. Esto puede ser debido a diferentes causas, entre ellas la disminución de la condición física debida al envejecimiento.

Estas actitudes generan un riesgo para la salud a nivel muscular, cardiovascular, así como en el sistema metabólico, endocrino y nervioso. En concreto, el reposo continuado

promueve cambios perjudiciales en la fuerza muscular y la capacidad física a corto plazo, aumentando así el índice de caídas: el 33% de las personas mayores de 65 años se caen al menos 1 vez/año. Además, estas caídas son la principal causa de mortalidad en mayores de 75 años y la segunda causa por muerte accidental entre los 45 y los 75 años.

Para prevenir los riesgos de la inactividad física, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas mayores de 65 años deben realizar 150 minutos de actividad física moderada semanales, donde se destaca el trabajo de equilibrio funcional, el entrenamiento de fuerza muscular moderado y la resistencia.

En nuestro estudio, queremos ir un paso más allá. Para ello, proponemos un entrenamiento combinando los métodos tradicionales (actividad física) con métodos más innovadores (entrenamiento mediante neuronas espejo). El objetivo de este entrenamiento será combatir la inactividad propiciada por la pandemia actual.

IMPORTANCIA DE LAS NEURONAS ESPEJO

Las neuronas espejo, se encuentran en áreas motoras y premotoras y también en otras áreas corticales y subcorticales del cerebro; y refieren activación cuando observan una acción con una finalidad determinada. La actividad de estas neuronas ha sido estudiada en distintas poblaciones con afectación del Sistema Nervioso Central (SNC), como accidentes cerebrovasculares, traumatismos craneoencefálicos, Parkinson, Ictus o Alzheimer. Para su estudio, se han llevado a cabo investigaciones experimentales aplicando diferentes intervenciones que estimulan la actividad de las neuronas espejo, como la terapia espejo, terapias con realidad virtual o terapias de Acción-Observación.

Por ello, en nuestro estudio queremos comprobar la efectividad de un tratamiento que combina los métodos tradicionales de entrenamiento con la terapia de ilusión visual. Este programa tiene como objetivo reducir el dolor provocado por la inactividad, evitar posibles lesiones y mejorar la condición física de los participantes, derivando en un menor riesgo de caídas y favoreciendo un envejecimiento saludable.