

Programas de ejercicio previenen las caídas en personas viejas

Exercise programs prevent falls in older people

Randomised factorial trial of falls prevention among older people living in their own homes. *BMJ* 2002;325:128-133.

DAY L, FILDES B, GORDON I, FITZHARRIS M, FLAMER H, LORD S.

El ejercicio puede reducir el número de caídas en personas adultas mayores ocurridas en el hogar, de acuerdo con este estudio randomizado, controlado, realizado en Australia. Un total de 1.090 hombres y mujeres de 70 años o mayores que vivían en sus propios hogares se asignaron a un grupo control (no intervención) o uno de siete grupos de intervención: ejercicio, manejo de peligros caseros, visión, ejercicio más manejo de peligros caseros, ejercicio más visión, visión más manejo de peligros caseros, o todas tres combinadas. El grupo de ejercicio participó en una hora semanal de clase de estiramiento y balanceo durante 15 semanas con ejercicios suplementarios en casa. El grupo de manejo de peligros caseros tenía un recorrido sobre detección de peligros en casa y se le indicaron reparaciones y modificaciones para corregirlos. El grupo de visión tuvo chequeos de la vista con correcciones posteriores apropiadas. Después de 18 meses, el ejercicio disminuía de manera significativa el número de caídas. Sin embargo, la mayor disminución de caídas fue en los grupos combinados de ejercicio y visión, y ejercicio y manejo de peligros caseros. Con la combinación de las tres hubo la mayor reducción de riesgo: RR 0,67 (95% IC, 0,51-0,88). Los RR para las tres intervenciones solas fueron: ejercicio RR 0,82 (IC 95%, 0,70-0,97), visión RR 0,89 (IC 95%, 0,75-1,04), y

manejo de peligros caseros RR 0,92 (IC 95%, 0,78-1,08).

Evidencia Nivel II-I

Comentario. Varios estudios han identificado que el estiramiento, andar, el balanceo y la visión son importantes factores de riesgo para las caídas. Este estudio mostró que aun un modesto programa de ejercicios, realizado en un corto período de tiempo, puede mejorar la fuerza y el balanceo, y que tales programas de ejercicio son una intervención terapéutica importante para los individuos mayores que están a alto riesgo de caídas. Los peligros ambientales son frecuentemente citados como factores importantes relacionados con las caídas. Sin embargo, este estudio confirma hallazgos previos que indican que la sola remoción de esos peligros no reduce significativamente el riesgo de caídas.

Betsy Love McClung, RN, MN
Associate Director
Oregon Osteoporosis Center
Portland, OR