

VI CURSO DE EGRESADOS DE ALMA
"ACTIVIDAD FÍSICA, CAÍDAS Y FRACTURAS"
SANTA MARTA, COLOMBIA

Estrategias para modificar el estilo de vida en las Personas Mayores

SEDENTARISMO



SOCIEDAD ARGENTINA DE
GERONTOLOGIA Y GERIATRIA





Estructura de la conferencia

- ▶ Estadísticas de AM en sedentarismo
- ▶ Breve resumen de los efectos del Sedentarismos en las personas mayores
- ▶ Estrategias implementadas para modificar estilos de vida: estrategias individuales y poblacionales.
- ▶ Intervenciones poblacionales: Programa de Lucha Nacional contra el Sedentarismo. Manual de AF. PRONEAS. Documentos de OPS/OMS. Evidencias de su aplicación y utilidad.
- ▶ Intervenciones tradicionales
- ▶ Efectividad de las intervenciones web
- ▶ Estrategias de automanejo
- ▶ Conclusiones

¿Cuan sedentarias son las Personas Mayores?



Sedentarismo y desenlaces a la Salud

Mortalidad

• Las PM que pasan menos de 8 horas sentadas/día tienen menos riesgo de mortalidad por todas las causas (HR = 0,70, IC 95%: 0,60 a 0,82) en comparación con sus pares sedentarios. Dosis respuesta

Síndrome Metabólico

• Las PM que pasan la mayor parte de su tiempo sentados (cuartil más alto, > 3 horas / día) tienen más probabilidades de tener síndrome metabólico (hombres: OR 1.57; IC 95% 1.02 - 2.41 y mujeres: OR 1.56; IC 95% 1.09 - 2.24)

Dislipemia

• La probabilidad de tener triglicéridos altos fue mayor en hombres (OR 1.61; IC 95% 1.01-2.58) y mujeres (OR 1,66; IC del 95%: 1,14-2,41)

Bienestar Psicosocial

• Se asoció negativamente con el bienestar psicosocial (β -0.03; IC 95% -0.05 - -0.01); $p < 0,001$

Deterioro cognitivo

• Actividades recreativas se asociaron significativamente con una disminución de DCM

Sedentary behavior and health outcomes among older adults: a systematic review. Rodrigues Matsudo
BMC Public Health 2014, 14:333



Estrategias para modificar estilos de vida y aumentar la Actividad física



Estrategias
poblacionales



Estrategias individuales

Promoción de la Salud



ACCIONES

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

REGULACION / ACUERDOS SOBRE LA OFERTA DE PRODUCTOS Y SERVICIOS

ENTORNOS SALUDABLES



 Naciones Unidas





ES HORA DE ACTUAR

Tercera Reunión de Alto Nivel de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades No Transmisibles

 Organización
Mundial de la Salud

 Pan American
Health
Organization

 World Health
Organization



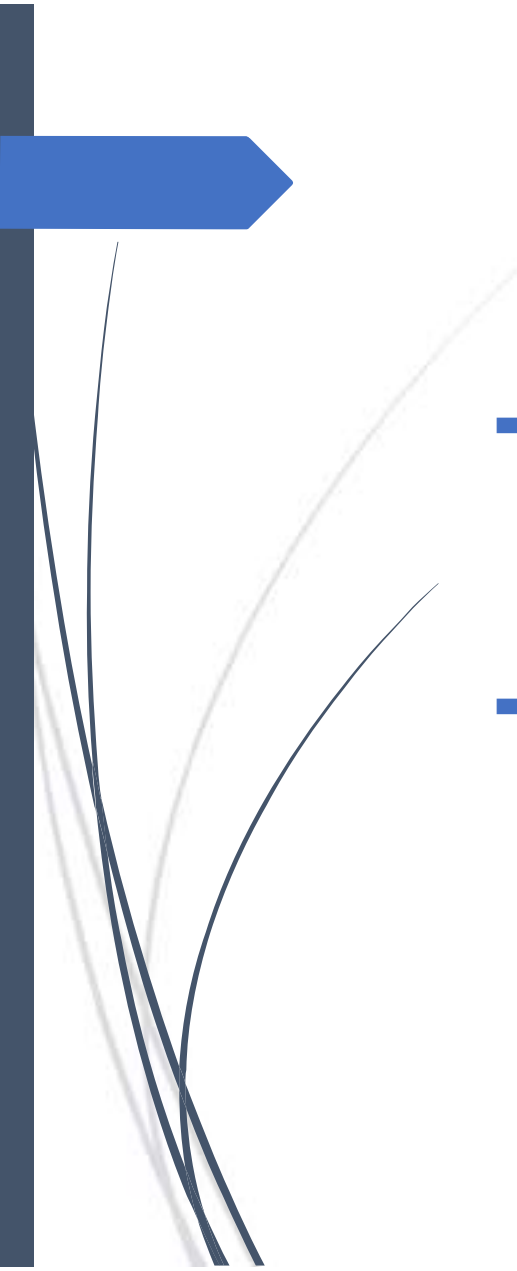
Plan of Action for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases in the Americas 2013-2019

PLAN DE ACCIÓN REGIONAL SOBRE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

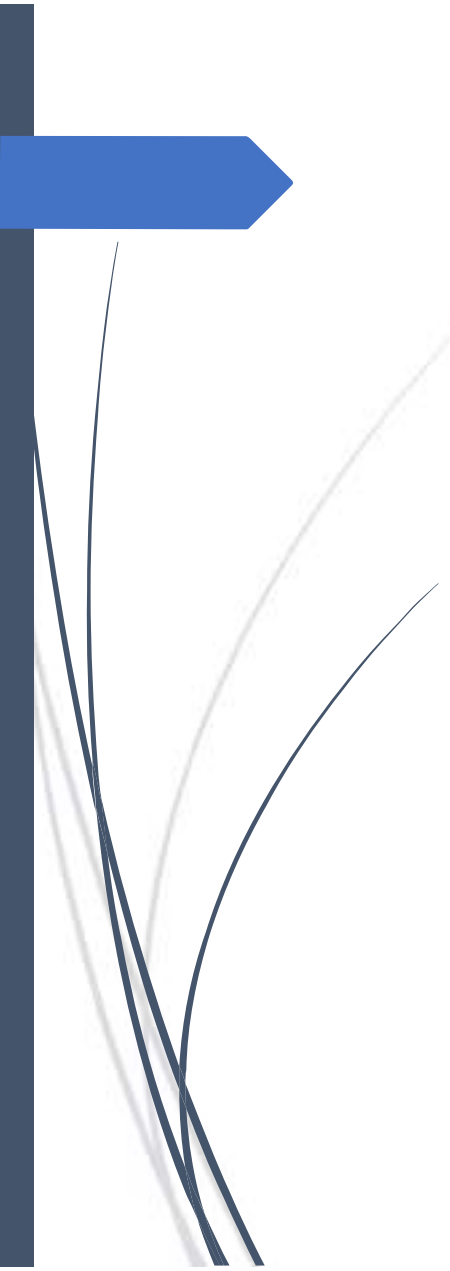
MÁS PERSONAS ACTIVAS PARA UN MUNDO MÁS SANO



 OPS

- 
- ▶ En el 2013, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó un *Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles* y acordó un conjunto de nueve metas mundiales de aplicación voluntaria, que incluyen una **reducción del 25% de la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles** y una **reducción relativa del 10% de la prevalencia de actividad física insuficiente para el 2025**
 - ▶ Un examen reciente de los progresos logrados a nivel mundial hacia estos objetivos concluyó que **se ha avanzado de manera lenta y desigual en los países de ingresos altos, medianos y bajos**. Si bien el plan de acción mundial sobre las ENT del 2013 brindó a los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) un amplio conjunto de recomendaciones de políticas para aumentar la actividad física, la puesta en marcha y la participación de los sectores necesarios distintos del sanitario ha supuesto un significativo desafío para el progreso en la mayoría de los países.

Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030.
Más personas activas para un mundo sano ISBN: 978-92-75-32060-0



Marco de aplicación universal para veinte medidas normativas multidimensionales, cada una establecida como un componente importante y eficaz centrada en la población para **aumentar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios**

Crear una sociedad activa

Crear entornos activos

Fomentar poblaciones activas

Crear sistemas activos

2. Estrategia Nacional

OMS- Plan de Acción para la Estrategia Global de Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles

OPS- Estrategia Regional de Prevención y control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles de la Organización Panamericana de la Salud

2009> Estrategia Nacional para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles
-Resolución del Ministerio de Salud 1083/09-

Dirección de Promoción de la Salud y Control del ENT

1. PROMOCION DE LA SALUD

2. VIGILANCIA

3. REORIENTACION DE LOS SERVICIOS DE SALUD

Programa Nacional de lucha contra el Sedentarismo

Estrategias de promoción de la Actividad Física

- 1 **Ambientes Saludables:**
Trabajo, Universidades, Escuelas, Municipios
- 2 **Ambientes Libres de Humo del Tabaco**
- 3 **Entornos favorecedores de Actividad Física**



¿Ha resultado efectiva?



Tabla 3.1. Prevalencia de actividad física baja en la población de 18 años y más por provincia y región. Localidades de 5.000 y más habitantes. Total del país. Años 2009-2013-2018 (*)

Provincias y regiones	ENFR 2009	ENFR 2013	ENFR 2018
	% (IC 95%)	% (IC 95%)	% (IC 95%)
Total	54,9 (53,7 - 56,1)	54,7 (53,2 - 56,2)	44,2 (43,1 - 45,2)

Resultados

La prevalencia de actividad física baja en la 4ª edición de la ENFR fue de 44,2%, lo cual indica una reducción significativa respecto al valor en 2013 (54,7%) (Tabla 3.1).²

Resultó mayor la prevalencia de actividad física baja entre mujeres respecto de varones (46,6% vs 41,5% respectivamente). A mayor edad se evidenció mayor actividad física baja: mientras los adultos jóvenes de 18 a 24 años tuvieron una prevalencia de actividad física baja de 33,5%, los adultos de 65 años y más tuvieron una prevalencia de 56,7%. Las personas con primaria incompleta tuvieron una prevalencia de 58,3% de actividad física baja, mientras que entre las personas con secundaria completa y más fue de 38,9%. El gradiente descendente por nivel socioeconómico mostró que la prevalencia en el quintil 1º fue de 47,3% mientras que en el quintil 5º fue de 37,8%. No se observaron diferencias según cobertura de salud (Tabla 3.2).

Si bien ha habido algunas experiencias de implementación de políticas de promoción de la actividad física a nivel jurisdiccional en los últimos años, como la instalación de gimnasios al aire libre y bicicletas, así como iniciativas de actividad física/deportiva en ámbitos comunitarios -especialmente a nivel municipal-, resulta difícil explicar un descenso del indicador de actividad física baja atribuible a la puesta en marcha de estas políticas, que se encuentran en una fase inicial de implementación. Más aún, si se considera que la prevalencia de nuestro país continúa siendo muy elevada con relación a otros países de Latinoamérica y el mundo (8).

¿Como medir la AF?



Autoreporte

- Encuestas autoadministradas

Cuestionarios

- Escala de actividad física para adultos mayores (PASE),
- Cuestionario de actividad física para adultos mayores, la encuesta de actividad física Yale (YPAS)
- Cuestionario de actividad planificada (IPEQ)

Métodos objetivos

- detectores de movimiento, dispositivos de monitoreo (acelerómetros, podómetros, monitores de FC, marcadores fisiológicos , calorímetros

Efectividad de las Intervenciones para la promoción de la Actividad física

Intervenciones

- Entrevistas motivacional
- Sesiones grupales
- Apoyo individual
- Intervenciones cara a cara
- Llamadas telefónicas
- Mensajes de textos

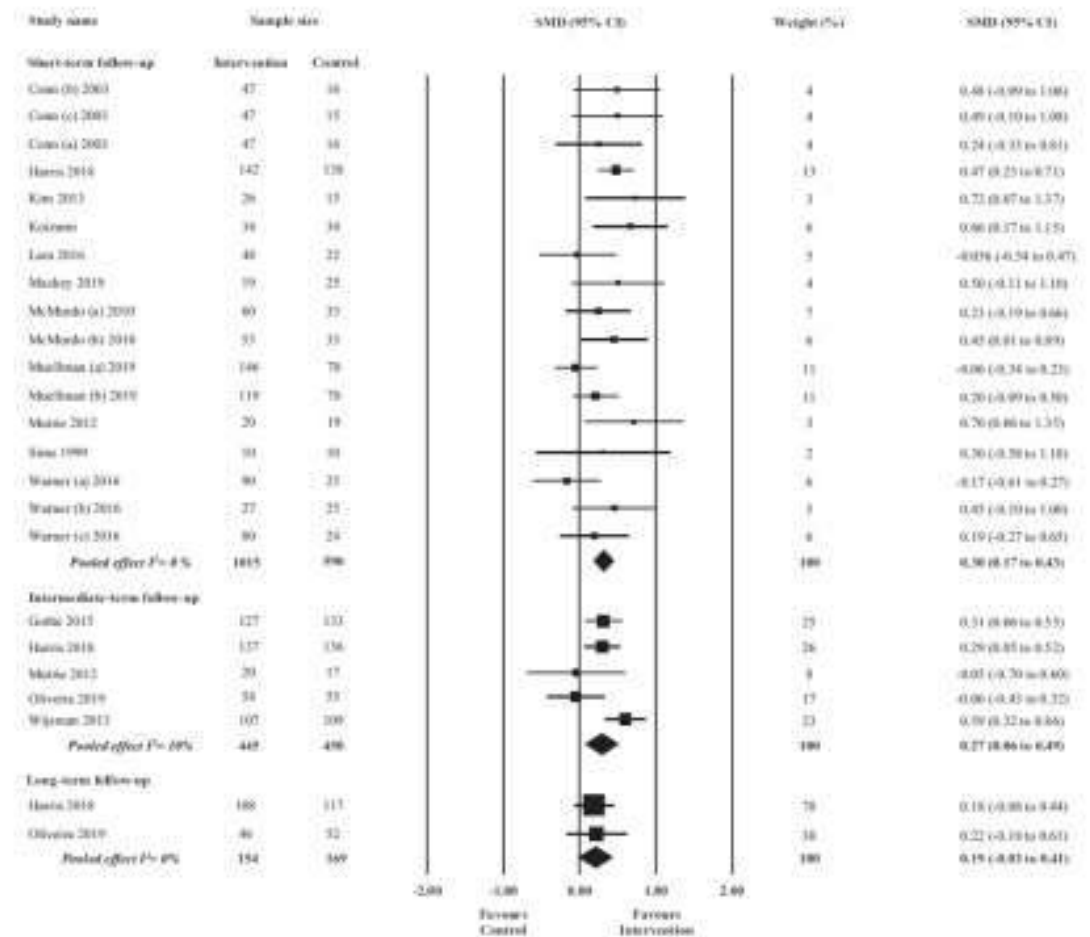


Figure 2. Meta-analysis of studies reporting objective physical activity measures using the most conservative estimate from each included study. SMD = Standardized Mean difference; CI = 95% confidence interval.

Interventions Promoting Physical Activity Among Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis.
Grande et al. *Gerontologist*, 2019, Vol. XX, No. XX, 1–17

Efectividad de las intervenciones web

Objetivos

- ▶ Promover la AF,
- ▶ Mejorar la salud y la calidad de vida de las personas mayores,
- ▶ Prevenir la fragilidad y la aparición o progresión de enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida

Intervenciones

- ▶ consejos personalizados de AF
- ▶ podómetros,
- ▶ Acelerómetros
- ▶ retroalimentación con mensaje
- ▶ seguimiento web.
- ▶ Utilización de dispositivos AP

eHealth interventions to promote objectively measured physical activity in community-dwelling older people. Nini, Kimberley S. van Schootenb, Maiera. Pijnappelsa: Maturitas 113, (2018) 32-39



Resultados

- ▶ Estas intervenciones condujeron a mayores niveles de AF en adultos mayores de 55 años en comparación con grupos control.
- ▶ Sin embargo, los resultados no fueron concluyentes con respecto a la pregunta de si las intervenciones web tienen un mayor impacto en la AF que las intervenciones tradicionales o impresas.
- ▶ las intervenciones de eSalud pueden promover efectivamente la AF en las personas mayores, al menos en el corto plazo, mientras que la evidencia sobre los efectos a largo plazo y el beneficio adicional sobre modificaciones definitivas del comportamiento aún deben ser probados.

vivifrail



ISSN electrónico: 1693-5106 ISSN papel: 0212-1011 CODEN NUHOEQ S(2013)18

**Nutrición
Hospitalaria**



Prescripción de ejercicio físico. El programa Vivifrail como modelo
Multicomponent physical exercise program: Vivifrail

Mikel Izquierdo

Departamento de Ciencias de la Salud, Navarrabiomed, Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra (IISNA), Centro de Investigación Biomédica en Red Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERSAM), Universidad Pública de Navarra, Pamplona

Trials

Open Access



(2019) 20:362
https://doi.org/10.1186/s12916-019-1426-0

STUDY PROTOCOL

Effect of a multicomponent exercise programme (VIVIFRAIL) on functional capacity in frail community elders with cognitive decline: study protocol for a randomized multicentre control trial

Alvaro Casas-Herrero^{1,2,3}, Ivan Arton-Rodrigo^{4,5}, Fabricio Zamboni-Ferraresi^{2,3}, Mikel L. Sáez de Astéasu^{2,3,4}, Nicolás Martínez-Verzola^{1,2,3}, Jaione Elekpuru-Estomba⁴, Ixaso Mariñ-Epelde^{1,2}, Fernanda Ramon-Espinoza^{1,2}, Roberto Peñider-Torregrosa⁷, Juan L. Sánchez-Sánchez⁷, Berta Ibañez⁸ and Mikel Izquierdo^{2,3,7}

Modelo de cuidados crónicos



Tomando control de su salud

Hispanic Chronic Disease Self-Management

A Randomized Community-Based Outcome Trial

Kate R. Lorig • Philip L. Ritter • Virginia M. Gonzalez



CONCLUSIONES

- ▶ Si bien falta más datos concluyentes y aun reconociendo el avance dispar en las estrategias poblacionales para la promoción de la AF en la región, las estrategias poblacionales se muestran como una herramienta promisorio para las PM
- ▶ Las intervenciones tradicionales y basadas en dispositivos electrónicos aumentan objetivamente los niveles de Actividad física en PM de la comunidad
- ▶ La efectividad de las intervenciones se sitúan más notoriamente en el corto y mediano plazo.
- ▶ Las intervenciones multicomponentes, que combinan diversos tipos de ejercicios y trabajan sobre modificaciones del comportamiento son las más beneficiosas
- ▶ Se necesitan más estudios que identifiquen el tiempo óptimo y la intensidad de las intervenciones que promuevan la AF y sus beneficios

Los esperamos
en Buenos Aires

IAGG 2021
Buenos Aires, Argentina

22nd IAGG WORLD CONGRESS OF GERONTOLOGY
AND GERIATRICS

Buenos Aires, Argentina - June, 2021



Universidad Nacional
de Salta

Muchas
Gracias

Dr. Carlos Engel

drcaengel@hotmail.com