

DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA CONSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD INTRÍNSECA Y EL DESEMPEÑO FÍSICO EN ADULTOS MAYORES



UGALDE-ZANELLA VALERIA¹, GALINDO-SOTO JONATHAN ALEJANDRO², FRANCO-GARCIA ALEJANDRO³
¹DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA CLÍNICA V.UGALDE@UGTO.MX ²DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA CLÍNICA JONATHAN.GALINDO@UGTO.MX ³LIC. EN PSICOLOGÍA CLÍNICA A.FRANCO.GARCIA@UGTO.MX

RESUMEN

En México el envejecimiento alcanzará el 24.12% del total de la población para el 2050. El aumento de la esperanza de vida conlleva una disminución de la Capacidad Intrínseca (CI), definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la combinación de capacidades físicas y mentales de una persona, abarcando seis dominios clave: locomoción, vitalidad, visión, audición, cognición y psicología. Diversos estudios han demostrado la correlación entre la disminución de la CI y un mayor deterioro funcional, así como su impacto en los costos sanitarios a corto y largo plazo. El objetivo fue diseñar el programa “Beetalmente”, se trata de una intervención multicomponente que se llevará a cabo en la Clínica Universitaria de Salud Integral de la Universidad de Guanajuato, dirigida a personas adultas mayores.

INTRODUCCIÓN

El aumento de la cifra de los adultos mayores lleva consigo el aumento de la discapacidad entre coetáneos, es decir, aumenta el número de adultos mayores, aumenta la esperanza de vida y al mismo tiempo disminuye la Capacidad Intrínseca. La OMS define la capacidad intrínseca (CI) como la combinación de todas las capacidades físicas y mentales con las que cuenta una persona, incluidas las psicológicas. Está representada por seis dominios: locomoción, vitalidad (o nutrición), visión, audición, cognición y psicología. La capacidad intrínseca disminuye con la edad como consecuencia del envejecimiento y de las enfermedades subyacentes, en especial en los dominios desempeño físico y capacidad psicológica (OMS, 2017).

Respecto de la atención integrada para personas mayores, se requieren consideraciones y acciones en múltiples niveles, desde mejores consultas clínicas individuales a cambios en el sistema en su conjunto. Si bien la mayoría de las intervenciones se refieren al nivel clínico, se reconoce cada vez más que es preciso invertir esfuerzos y recursos en los servicios y el sistema (OMS, 2017; 2018; 2019).

MÉTODOS

Se diseñó un programa al que se le dio por nombre “Beetalmente” que consiste en reclutar a todos los adultos mayores del universo de la Clínica de Salud Integral de la Universidad de Guanajuato a los que se se les asigne un número de control mediante un expediente clínico para consulta de fisioterapia o de psicología. El periodo de reclutamiento será de 1 mes previo al inicio de actividades

Paso 1 del ICOPE



La propuesta de programa se someterá a registro ante la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías del Campus Celaya-Salvatierra. Una vez aprobado y con número de registro asignado se procederá a invitar vía verbal a las personas adultas mayores a participar en el programa. Se les asignará un día con la fecha y hora de su valoración inicial. Se les entregará un documento físico llamado “Mi proceso Beetal” en el que se incluirán datos como fecha de ingreso a la CLUSI UG, fecha de inicio en el programa, puntaje de los instrumentos en la evaluación inicial, nivel de satisfacción con las sesiones, fecha de finalización del programa y puntaje de los instrumentos en la evaluación final.

Short Physical Performance Battery



Índice de Pittsburgh



Inventario de ansiedad de Beck



INTERVENCIÓN

Componente	Responsable	Sesiones
Ejercicio aeróbico	Fisioterapia	12
Ejercicio anaeróbico	Fisioterapia	12
Flexibilidad	Fisioterapia	8
Autocuidado	Psicología	8

La intervención se llevará a cabo en el área de Psicología de la CLUSI UG. Las sesiones se distribuirán de manera que los adultos mayores reciban sesiones de ejercicio aeróbico, anaeróbico y flexibilidad, así como aplicación y seguimiento del autocuidado. Las sesiones se impartirán con un Pasante de Servicio Social Componente II de los programas educativos de Fisioterapia y de Psicología, supervisados por un profesor adscrito al Departamento de Enfermería Clínica. Las sesiones se publicarán en un horario que se ofertará para los adultos mayores que participen en el programa.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Para garantizar la fiabilidad del programa se incluyeron los instrumentos validados en población adulta mayor: Paso 1 del icope para evaluar los dominios de la Capacidad Intrínseca (CI), el inventario de ansiedad de Beck (BDI) para medir niveles de ansiedad y el Short Physical Performance Battery (SPPB) para valorar el desempeño físico. La propuesta se realizó con el fin de implementar el ejercicio de tipo aeróbico y anaeróbico en las personas adultas mayores, además de aumentar la flexibilidad e impartir temas de autocuidado mediante intervenciones de psicoeducación. En este sentido se pueden cubrir los dominios de la capacidad intrínseca, necesarios para que una persona mayor sea autónoma.

El programa “Beetalmente” busca generar evidencia sobre una intervención multicomponente centrada en la mejora de la capacidad intrínseca en adultos mayores, disminución de ansiedad y conservación del desempeño físico

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud. (2021). Década del Envejecimiento Saludable en las Américas. <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Atención integrada para las personas mayores (ICOPE): Guía sobre la evaluación y los esquemas de atención centrados en la persona en la atención primaria de salud. <https://www.paho.org>

WHO Clinical Consortium on Healthy Ageing. (2018). Report of consortium meeting. World Health Organization.

World Health Organization. (2017). Integrated care for older people: Guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. World Health Organization.

World Health Organization. (2019). Integrated care for older people (ICOPE): Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. World Health Organization.