



José Ramón Saiz en el servicio de Fisioterapia del centro de salud Parquesol de Valladolid. PHOTOGENIC / ROBERTO FERNÁNDEZ

El ejercicio físico es un seguro para tener una salud de hierro. Es bueno para el corazón, la circulación, contra la obesidad, los problemas de artritis, la osteoporosis... Es verdad que es inevitable envejecer pero se puede ganar años a la vida. Por este motivo, las personas mayores tienen que echar un pulso al paso del tiempo y sacar ventaja siguiendo una serie de pautas que esquiven las caídas.

Sí, esos tropezones tontos con una alfombra o con el suelo de la cocina recién fregado pueden llevar a la muerte. De hecho, en España las caídas se cobran la vida de 2.226 personas todos los años. Además, son las responsables de 40.000 fracturas. A estos dos datos se suma que la mitad de las personas mayores de 75 años que viven en su domicilio se caen una vez al año. «Una barbaridad», tal y como expone José Ramón Saiz, responsable de Fisioterapia del Área de Salud Valladolid Oeste, quien comenta que las caídas se podrían prevenir entre «un 16 y un 25%». ¿Cómo? Este profesional ha diseñado un protocolo pionero basado en ejercicios de flexibilidad, fuerza, equilibrio y educación de la marcha.

La idea surgió, según cuenta, porque los pacientes que eran derivados a su servicio por los médicos de familia tenían problemas puntuales como dolores de cuello, hombros, rodillas, artrosis, esguinces de tobillos, entre otros, pero también se movían mal: les costaba sentarse y levantarse, cambiar la dirección al andar y habían sufrido alguna caída más o menos grave. Entonces, decidieron realizar «un proceso asistencial inte-

> VALLADOLID

Una tabla de ejercicios para ganar años a la vida

El responsable de Fisioterapia del Área de Salud Valladolid Oeste diseña un protocolo pionero para mejorar la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y el centro de gravedad de las personas mayores. Por E. L.

grado» que no sólo tratara el problema por el que acudían a Fisioterapia, sino su movilidad.

En la muestra participaron 330 pacientes, pero en el programa de prevención de caídas entraron 24 -12 en control y otros 12 en intervención-. Hicieron una tabla de ejercicios dos veces a la semana durante ocho semanas y los investigadores se dieron cuenta de que aumentaban «mucho» su calidad de vida, puesto que mejoraban la movilidad, la fuerza, el equilibrio y las variables psicológicas relacionadas con la salud. «Es un programa seguro y eficaz y sin efectos secundarios», señala el también fisioterapeuta del centro de salud Parquesol. «Con una intervención sencilla y barata prevenimos un problema muy grave y costoso para el sistema».

Saiz asegura que «entre 15 y 30 sesiones» son las necesarias para que la terapia sea eficaz. Después de terminar en su servicio, proponen al paciente seguir con los ejer-

cicios en casa a través de la página web de Sacyl, en la que figura un vídeo donde poder practicar todo lo que se ha aprendido en Fisioterapia. Está indicado para todas las personas, excepto aquellas que tienen contraindicado el ejercicio físico o personas que requieren otro nivel asistencial, como los enfermos neurológicos.

El protocolo se compone de una serie de ejercicios, entre los que figuran, ponerse a la pata coja, de puntas o talones, estirar la parte de atrás del muslo o la pantorrilla y caminar con los pies en línea. Durante las sesiones incrementan el nivel. En ocasiones, los pacientes realizan los ejercicios de forma individual pero también en pequeños grupos. A esta tabla se unen otros componentes como la educación para la salud. En este punto, indica que trabajan para que eliminen riesgos en el hogar: aconsejan quitar todas las alfombras, evitar los cables por el suelo, que el baño y la ducha cuenten con

asideros en los que apoyarse cuando lo precisen, una luz cerca de la cama y que a la hora de levantarse lo hagan muy despacio. «Las personas mayores padecen hipotensión ortostática, una enfermedad en la que la presión sanguínea baja cuando se levantan demasiado rápido», informa. También, afirma, hay que tener en cuenta algunos medicamentos que aumentan el riesgo como son los psicofármacos. «Usarlos bien podría prevenir un 25% las caídas».

El paciente llega al servicio con un diagnóstico del médico de familia. A partir de aquí entran en juego los fisioterapeutas que valoran la patología y la movilidad. Realizan un tratamiento «integral». De hecho, recuerda cuando se dieron cuenta de que un paciente ejecutaba mal por el efecto secundario de un fármaco. «Es una colaboración entre distintos profesionales», insiste el responsable de Fisioterapia del Área de Salud Valladolid Oeste para, a continuación, destacar que es un aspecto

«muy interesante», ya que se ha comprobado que «el 50% de las personas que se caen no tienen osteoporosis». Por tanto, si se trabaja en estas unidades básicas, los pacientes no tendrán que acudir al segundo nivel.

El siguiente paso es informatizarlo y poder ver en un sólo clic el número de sesiones y los resultados que ha obtenido una persona que se ha sometido al protocolo. En la actualidad sí que se registran los movimientos, sin embargo, la aplicación Medora -la que utilizan en los centros de salud para registrar todas las pruebas- no cuenta con un apartado para cuantificar por provincias, problemas, número de individuos...

El origen del protocolo, que aún no ha sido publicado, reside en la tesis de José Ramón Saiz, publicada en marzo de 2012 y distinguida por su impacto social y su potencial. Ahora se da a conocer en todas las provincias de Castilla y León. «Cambiar un paradigma cuesta mucho pero lo tenemos que conseguir». Y es que muchas veces para mejorar la movilidad se prescriben fármacos y con ejercicio se puede evitar la medicación.

Otro foro donde se podrán escuchar las ventajas de este protocolo será en una ponencia titulada 'Ejercicio terapéutico para la prevención de caídas: ¿El elixir de la juventud?' dentro de las XIII Jornadas para la Actualización Profesional del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla y León que se celebrarán en León, los días 17 y 18 de noviembre. Aunque ya es bastante conocido en la Comunidad, como investigador quiere que su conocimiento llegue al mayor número de personas.