

Cuatro semanas de entrenamiento mejoran la forma física de las personas mayores en residencias durante los confinamientos

- **Investigadores de la Universidad de Murcia, la Universidad Pública de Navarra y CIBERFES demuestran el impacto positivo que tiene el programa individualizado de ejercicio físico multicomponente VIVIFRAIL en personas entre 75 y 100 años durante la primera ola de la pandemia**
- **El 21% de los participantes revirtió su fragilidad y el 46% logró ser autónomo en ese breve espacio de tiempo**
- ***“Recomendamos introducir programas presenciales de ejercicio en residencias de mayores y centros de cuidado como actividad esencial para protegerlos del deterioro funcional severo”, explica Mikel Izquierdo, director científico del programa VIVIFRAIL.***

Pamplona, 2 de marzo de 2021.- Cuatro semanas de participación en el programa de ejercicio físico multicomponente VIVIFRAIL (www.vivifrail.com) son suficientes para mejorar la forma física de las personas mayores durante periodos confinamiento domiciliario. Así lo han demostrado investigadores de la Universidad de Murcia y el CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES) de la Universidad Pública de Navarra (UPNA), en personas entre 75 y 100 años en residencias de mayores durante la primera ola de Covid, de marzo a junio de 2020.

Este programa multicomponente e individualizado, que incluye ejercicios para la mejora de la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular, el equilibrio y la movilidad articular, dirigido por educadores físico-deportivos titulados con la supervisión del equipo sanitario de cada centro, se desarrolló durante 4 semanas. Después de este tiempo, un grupo de 12 personas completó 14 semanas más de entrenamiento y el otro (de 24) lo interrumpió durante ese plazo, debido a las medidas de confinamiento. En cada uno de estos tres periodos (inicio, tras 4 semanas y tras 18 semanas) los 36 participantes completaron una serie de tests de capacidad funcional, con pruebas de equilibrio, fuerza, agilidad y velocidad de marcha.

Los resultados del estudio de la Universidad de Murcia, en colaboración con investigadores del CIBERFES y la UPNA, que ha sido publicado en JAMDA, mostraron que 4 semanas de entrenamiento fueron suficientes para mostrar mejoras significativas del 15% al 50% en todas las pruebas físicas. Estos avances fueron similares en ambos grupos pese a ser residentes de diferentes centros.

El grupo que continuó con el entrenamiento durante 14 semanas más siguió mejorando y por el contrario, el que lo detuvo por el confinamiento vio disminuida su capacidad funcional, pero mantuvieron una mejor condición física en comparación con el estado inicial. Según explica el investigador CIBERFES-UPNA Mikel Izquierdo, *“estos resultados se pueden explicar debido a la gran efectividad del programa en solo 4 semanas, logrando que el 21% de los participantes revirtiera su fragilidad y que el 46% lograran ser prácticamente autónomos en ese corto plazo”*.

El estudio, dentro del [proyecto HEAL](#), constata que las mejoras en salud a corto plazo después de 4 semanas de entrenamiento supervisado e individualizado en personas frágiles de entre 75 y 100 años persisten después de 14 semanas de inactividad forzada por causa del confinamiento, evitando parcialmente el deterioro funcional severo y la pérdida de fuerza. *“Estos resultados demuestran el impacto positivo y protector de las intervenciones en ejercicio agudo en residencias de mayores, y es más que recomendable introducir el programa de ejercicio físico multicomponente VIVIFRAIL en residencias y centros de cuidado como actividad esencial para protegerlos del deterioro funcional severo como consecuencia de condiciones estrictas de confinamiento”*, explica Mikel Izquierdo. Los vídeos y material del programa Vivifrail se puede descargar de manera gratuita desde la web <http://vivifrail.com/es/documentacion/>. También se pueden instalar la App Vivifrail que te permitirán hacer un seguimiento digital del programa de ejercicios.

Un tratamiento eficiente y sostenible

Las residencias de mayores han sido, y siguen siendo, uno de los sectores más vulnerables y castigados por la pandemia. Además de la elevada tasa de mortalidad del virus en personas mayores de 75 años, las medidas de confinamiento han tenido un impacto devastador como consecuencia de la falta de actividad física, aumentando la discapacidad funcional, el deterioro cognitivo y el riesgo de complicaciones severas por enfermedades y patologías previas a consecuencia de una mayor debilidad.

Esto podría evitarse, por lo tanto, atendiendo a las evidencias que sostienen que el entrenamiento físico supervisado puede ser un tratamiento tremendamente eficiente y sostenible, no solo para prevenir, sino para una mejor y más rápida recuperación de estas complicaciones en personas mayores hospitalizadas y con comorbilidad.

Artículo de referencia:

Javier Courel-Ibáñez, Jesús G. Pallarés, Silverio García-Conesa, Ángel Buendía-Romero, Alejandro Martínez-Cava, Mikel Izquierdo *Supervised Exercise (Vivifrail) Protects Institutionalized Older Adults Against Severe Functional Decline After 14 Weeks of COVID Confinement*

[https://www.jamda.com/article/S1525-8610\(20\)30970-1/fulltext#%20](https://www.jamda.com/article/S1525-8610(20)30970-1/fulltext#%20)

Sobre el CIBERFES

El Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) es un consorcio dependiente del Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Ciencia e Innovación) y cofinanciado con fondos FEDER. El CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES), ha sido creado a finales de 2016 con el objetivo de entender, evaluar y paliar, en la medida de lo posible, la fragilidad y su principal consecuencia, la discapacidad, que padecen muchas personas mayores. Los 20 grupos de investigación que lo forman, pertenecientes a 18 instituciones consorciadas, trabajan en cuatro grandes líneas de investigación: estudio de los mecanismos biológicos del envejecimiento saludable y de los que conducen a la fragilidad y la discapacidad; utilización de cohortes para el estudio de la interacción entre la enfermedad crónica, el envejecimiento y el deterioro funcional; intervenciones preventivas y terapéuticas en fragilidad y deterioro funcional; y modelos de cuidado.

Más información:

Departamento de comunicación CIBER

comunicacion@ciberisciii.es