

PROYECTO VIVIFRAIL

Este proyecto se basa en la idea de que la salud en las personas mayores debe medirse en términos de su funcionalidad, y no como una enfermedad que determine la esperanza de vida, la calidad de vida, y los recursos o apoyos que necesita cada persona. El objetivo es mantener un nivel de funcionalidad que supere el más alto grado de autonomía posible en cada caso.

El síndrome de la fragilidad es un síndrome asociado a la edad, que se caracteriza por la disminución de la reserva funcional, y está fuertemente asociado con la sarcopenia, que coloca a las personas mayores en situación de riesgo de discapacidad, hospitalización y muerte inducida por caídas.

La mayoría de estudios que demuestran mejoras en la marcha, el equilibrio y disminuyendo el riesgo de caídas han utilizado el entrenamiento con ejercicio multicomponente como principal método de intervención. Sin embargo, los estudios en los que se realizó el entrenamiento de resistencia sistemática (ya sea solo o como parte de programas de ejercicio multicomponente) revelaron un mayor porcentaje de fuerza en ancianos frágiles.

La ausencia de cambios en los resultados funcionales y de fuerza, que se midieron en alguna de las investigaciones, indica que la prescripción de ejercicio debe adaptarse cuidadosamente a cada individuo para proporcionar un estímulo suficiente que mejore la capacidad funcional de los sujetos frágiles.

Según la bibliografía revisada, y de acuerdo con nuestros propios estudios, este proyecto incrementará el conocimiento sobre todo esto, centrándose en el intercambio de buenas prácticas entre los socios, así como en el diseño de materiales que den a conocer la prescripción de ejercicio físico como una forma eficaz de mejorar la salud de los ancianos en su propio ambiente, y de acuerdo a sus propias circunstancias.



El proyecto diseñará un programa para las personas por encima de los 70 años, que promueve la práctica de ejercicio físico para mejorar la fuerza, la capacidad de caminar y el equilibrio, mientras se evita la fragilidad y disminuye el riesgo de caídas. Para ello, se propone la prescripción de un programa de ejercicio multicomponente, y la creación de sinergias en el ámbito del deporte y de los servicios de salud y asistencia social.

Estas intervenciones incluirán el trabajo de la resistencia, equilibrio y coordinación, además de ejercicios multicomponentes que incluyan la resistencia, dado que este tipo específico estimula varios componentes de la salud física que parecen ser los más eficaces para mejorar los resultados físicos en general entre las personas mayores frágiles, así como para prevenir la discapacidad y otras enfermedades adversas.

El plan de trabajo incluye la formación presencial a distancia, y se centrará en:

- A. Profesionales y asistentes de ayuda a domicilio.
- B. Monitores responsables de la gestión de los programas de ejercicio en administraciones públicas, clubes de jubilados y asociaciones.
- C. El personal de centros de salud de atención primaria, secundaria y terciaria.
- D. El personal médico y no médico de residencias de ancianos.

Teniendo todo esto en cuenta, el proyecto tiene los siguientes objetivos:

- Detectar las buenas prácticas y experiencias de trabajo innovadoras con las personas mayores, que hayan tenido éxito en los países participantes.
- Desarrollar programas de capacitación basados en la teleformación (TV-Canal, aplicaciones, a través de Internet)
- Promover foros transnacionales con expertos y técnicos deportivos.
- Diseñar experiencias piloto, a través de las cuales los socios puedan aplicar las buenas prácticas detectadas durante las visitas de estudio, en cada país.
- Desarrollar material de sensibilización innovador para las personas mayores, que pueda ser distribuido en los clubes de jubilados, centros de salud y lugares públicos. Incluiría prospectos, folletos y guías.
- Diseñar material de formación para profesores sobre asistencia en el hogar, que pueden ser incluidos en el propio Currículo del centro educativo.
- Experimentar con intervenciones educativas "transage" en la escuela, uniendo a los jóvenes y a los mayores para combatir a través del ejercicio, el sobrepeso y la fragilidad.

Las acciones que se van a desarrollar son las siguientes:

- Crear un protocolo para los profesionales de la salud, el deporte, la educación y los servicios de atención social, ayudándoles a detectar la fragilidad física y el riesgo de caídas, basándose en las reuniones transnacionales que van a mantener los socios.
- Diseñar, desarrollar y distribuir material sobre los efectos beneficiosos del ejercicio físico para las personas mayores, y la forma práctica de ponerlo en práctica en casa.
- Desarrollar un programa de ejercicios de multicomponentes básicos, también por vía electrónica, de forma que puedan desarrollar el programa de ejercicios a través de las nuevas tecnologías e Internet, en su propio hogar.
- Crear, evaluar e implementar protocolos de ejercicio claros para llevar a cabo con el paciente hospitalizado, en su entorno inmediato (cama, dormitorio, vestíbulo, suelo).
- Formar y actualizar al personal de los centros de salud y servicios sociales, impulsando el ejercicio físico en edad avanzada, ayudándoles a llevarlas a cabo.
- Promover y recomendar cambios en el estilo de vida de los pacientes frágiles con riesgo de deterioro funcional, asociados con el ejercicio físico.