

2.- ¿Es posible incrementar la Actividad física de los pacientes con demencia y de sus cuidadores Familiares?

RESUMEN

El incremento de actividad física se relaciona con efectos positivos sobre la salud cardiovascular y el deterioro cognitivo. Los cuidadores de familiares con demencia tienen mayor riesgo cardiovascular debido a la restricción de actividad física.

OBJETIVO: Evaluar la efectividad de una intervención multicomponente para aumentar la actividad física de pacientes con demencia y de sus cuidadores familiares en Atención Primaria.

METODOLOGÍA:

DISEÑO: Ensayo clínico, multicéntrico, controlado, aleatorizado.

Participantes: Se realizará un muestreo aleatorio simple entre pacientes diagnosticados de demencia en atención primaria para seleccionar 134 pacientes de entre 60-85 años. Se asignarán a grupo control o intervención (1:1). El cuidador familiar será quien aceptó la participación de ambos. Se realizará en el centro de salud Miguel Armijo (Salamanca) y de Palma de Mallorca.

VARIABLES: La medida principal será la evaluación de actividad física (podómetro y cuestionario 7-Par-day) por parejas enfermo/cuidador. Se evaluará en pacientes: ADAS-cog y grado funcional; en cuidadores: riesgo cardiovascular, Salud general, Calidad de vida, Sobrecarga.

INTERVENCIÓN: Durante 3 meses recibirán instrucciones para realizar actividad física de manera autónoma (caminar, preferiblemente en los alrededores del domicilio) por parte de un terapeuta especializado. El grupo control recibirá únicamente atención habitual.

El análisis se realizará por intención de tratar comparando las diferencias observadas entre la medición basal, 6 y 12 meses.

Conclusiones: Esta investigación será un primer paso para probar la eficacia de una intervención multicomponente sobre la efectividad para aumentar la actividad física. Podría ser útil para mejorar el nivel cognitivo de pacientes y el riesgo cardiovascular de sus cuidadores.

Palabras clave: Actividad física, demencia, cuidadores, cardiovascular.