

Un programa de entrenamiento del equilibrio sería efectivo para prevenir las lesiones por caídas en mujeres de 75 a 85 años

Balance training programme would be effective on prevention of fall induced injuries among women aged 75 to 85

El-Khoury F. y col. BMJ 2015;351:h3830

Objetivos

Evaluar la efectividad de un programa de entrenamiento progresivo del equilibrio de dos años de duración para reducir la incidencia de lesiones por caídas en mujeres de 75 a 85 años con riesgo aumentado de caídas, que viven en la comunidad.

Diseño, lugar y pacientes

Ensayo clínico controlado, aleatorizado, multicéntrico realizado en 20 centros de Francia entre 2007 y 2013.

Fueron incluidas 706 mujeres de 75 a 85 años que vivían en la comunidad y habían demorado más de siete segundos en recorrer seis metros o habían sido incapaces de realizar cuatro pasos consecutivos en tándem.

Fueron excluidas quienes habían tardado más de 12,5 segundos en recorrer seis metros o habían sido incapaces de bipedestarse (pies juntos) durante 10 segundos, las mujeres con diagnóstico de patologías neuromusculares, esqueléticas o cardiovasculares; y aquellas incapaces de cumplir el entrenamiento o que ya venían realizando ejercicios.

Intervención

El grupo intervención realizó durante dos años sesiones semanales (grupales y supervisadas) de una hora de duración de ejercicios progresivos de equilibrio. Fueron implementadas en centros comunitarios por instructores entrenados y supervisados, y las participantes tenían la recomendación de realizarlos en el hogar al menos una vez por semana.

Las mujeres del grupo control no fueron invitadas a participar en el programa de ejercicios. Las participantes de ambos grupos recibieron folletos sobre prevención de caídas y promoción de salud.

Medición de resultados principales

El resultado principal fue la tasa de lesiones graves y moderadas por caídas. Las caídas fueron clasificadas según las lesiones que ocasionaron en tres categorías: 1) sin consecuencias, 2) lesiones moderadas, 3) lesiones severas.

Se registró también la incidencia global de caídas, el desempeño físico de las participantes, su miedo a caer (mediante la escala FES-I), su patrón de actividad física y su calidad de vida (mediante el cuestionario SF-36). Las participantes fueron evaluadas al año y a los dos años.

Resultados principales

Fueron aleatorizadas 352 mujeres al grupo intervención y 354 mujeres al grupo control. El 16,4% (n= 58) nunca inició el programa y el 11% lo abandonó durante el primer mes. El ensayo tuvo mediana de duración de 79 semanas (Rango intercuartilo, 32 a 97) y el grupo intervención recibió una mediana de 53 sesiones (16 a 71).

Los resultados principales se describen en la tabla 1.

Ver resultados principales en tabla 1.

Tabla 1: incidencia de caídas en cada uno de los grupos.

		Por grupo		HR (IC 95%)
		Control n = 354	Ejercicio n = 352	
Número de caídas (densidad de incidencia ^a)		640 (0,92)	533 (0,79)	0,88 (0,77 a 1)
Número de caídas con lesiones (densidad de incidencia ^a)	Totales	397 (0,56)	305 (0,45)	0,81 (0,67 a 0,99)
	Moderadas	310 (0,44)	237 (0,35)	0,81 (0,65 a 1)
	Severas	87 (0,12)	68 (0,10)	0,83 (0,60 a 1,16)

Fueron reportados siete eventos adversos en el grupo intervención, cuatro de ellos durante la realización de los ejercicios.

Conclusión

Un programa prolongado de entrenamiento progresivo del equilibrio realizado a gran escala redujo la incidencia de

lesiones por caídas en mujeres de 75 a 85 años con riesgo aumentado de caídas.

Fuente de financiamiento: Assistance Publique-Hôpitaux de Paris y subsidios del Ministerio de Salud de Francia. No hubo conflictos de intereses que pudieran haber influenciado los resultados de esta investigación.

Comentario

Las lesiones relacionadas con caídas en los adultos mayores afectan su funcionalidad, aumentan la cantidad de sus consultas médicas e incrementan la probabilidad de que quien la ha sufrido sea institucionalizado^{1,2,31-3}. Esta intervención tuvo la fortaleza de haber sido prolongada y multicéntrica, y de haber incluido a una población más anciana que la de otros ensayos y no institucionalizada.

La alta proporción de abandono observada es probablemente equiparable a lo que puede llegar a ocurrir en la vida real. Se deberían desarrollar estrategias para aumentar la participación y evitar abandonos en este tipo de programas que han mostrado ser eficaces en la prevención de lesiones por caídas.

Eugenia Quintar [Servicio de Clínica Médica, Hospital Italiano de Buenos Aires. eugenia.quintar@hospitalitaliano.org.ar]

Quintar E. Un programa de entrenamiento del equilibrio sería efectivo para prevenir las lesiones por caídas en mujeres de 75 a 85 años. *Evid Act Pract Ambul* 2016;19(4):106. **Comentado de:** El-Khoury F y col. **Effectiveness of two year balance training programme on prevention of fall induced injuries in at risk women aged 75-85 living in community: Ossébo randomised controlled trial.** *BMJ* 2015;351:h3830. PMID: 26201510

Referencias:

1. Rubenstein L. Falls in older people: epidemiology, risk factors and strategies for prevention. *Age Ageing* 2006;35(suppl 2):37-41.
2. Kannus P y col. Prevention of falls and consequent injuries in elderly people. *Lancet* 2005; 366:1885-93.
3. Gill T y col. Association of injurious falls with disability outcomes and nursing home admissions in community-living older persons. *Am J Epidemiol* 2013;178:418-25.