

V Curso de la Academia Latinoamericana de Medicina del Adulto Mayor

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

J. Alberto Ávila Funes, MD
Clínica de Geriatría, INCMNSZ

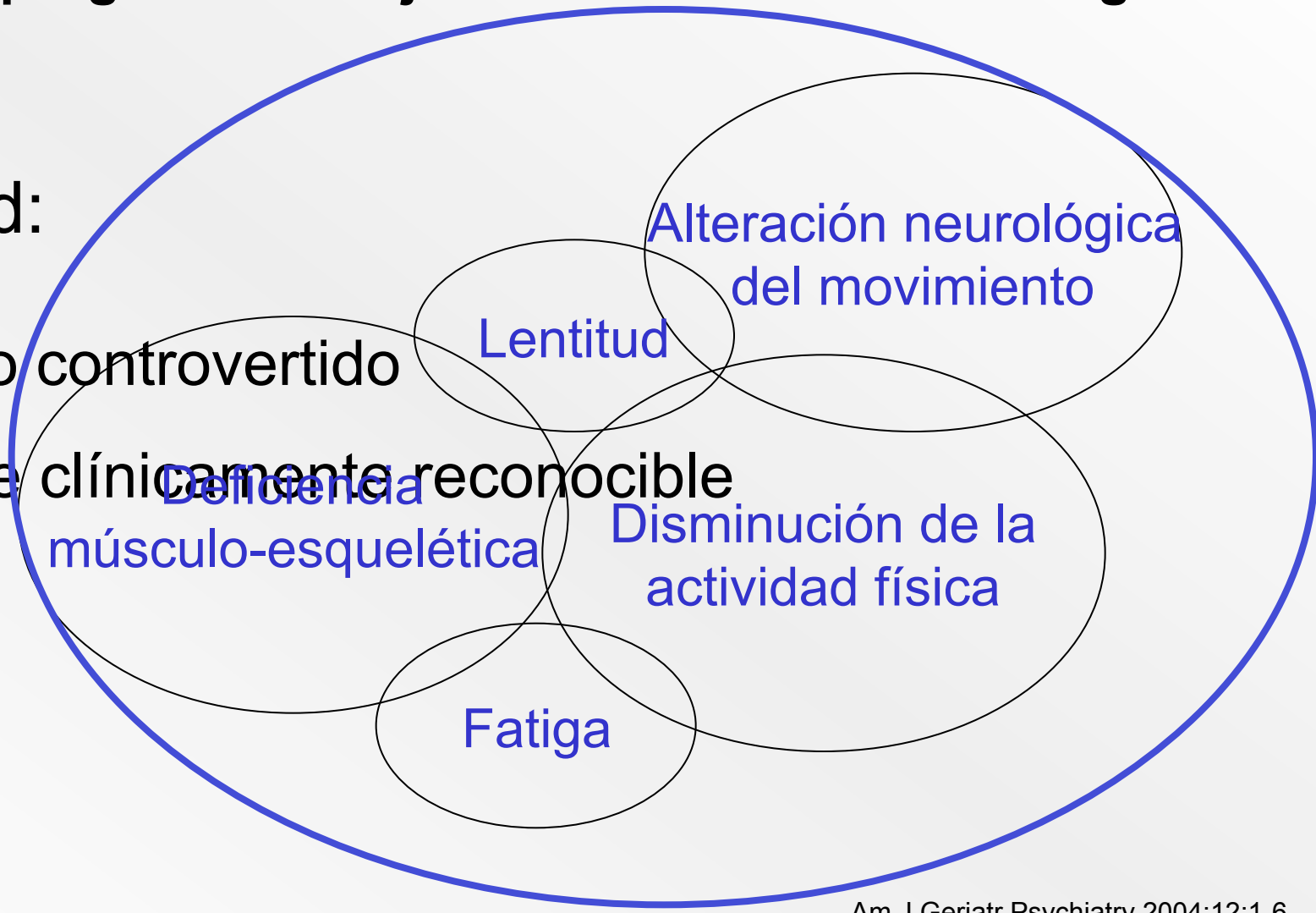
"V Curso de la Academia Latinoamericana de Medicina del Adulto Mayor"
Bogotá, Colombia
21 de junio de 2006

INCMNSZ

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

Fragilidad:

- Concepto controvertido
- Síndrome clínicamente reconocible



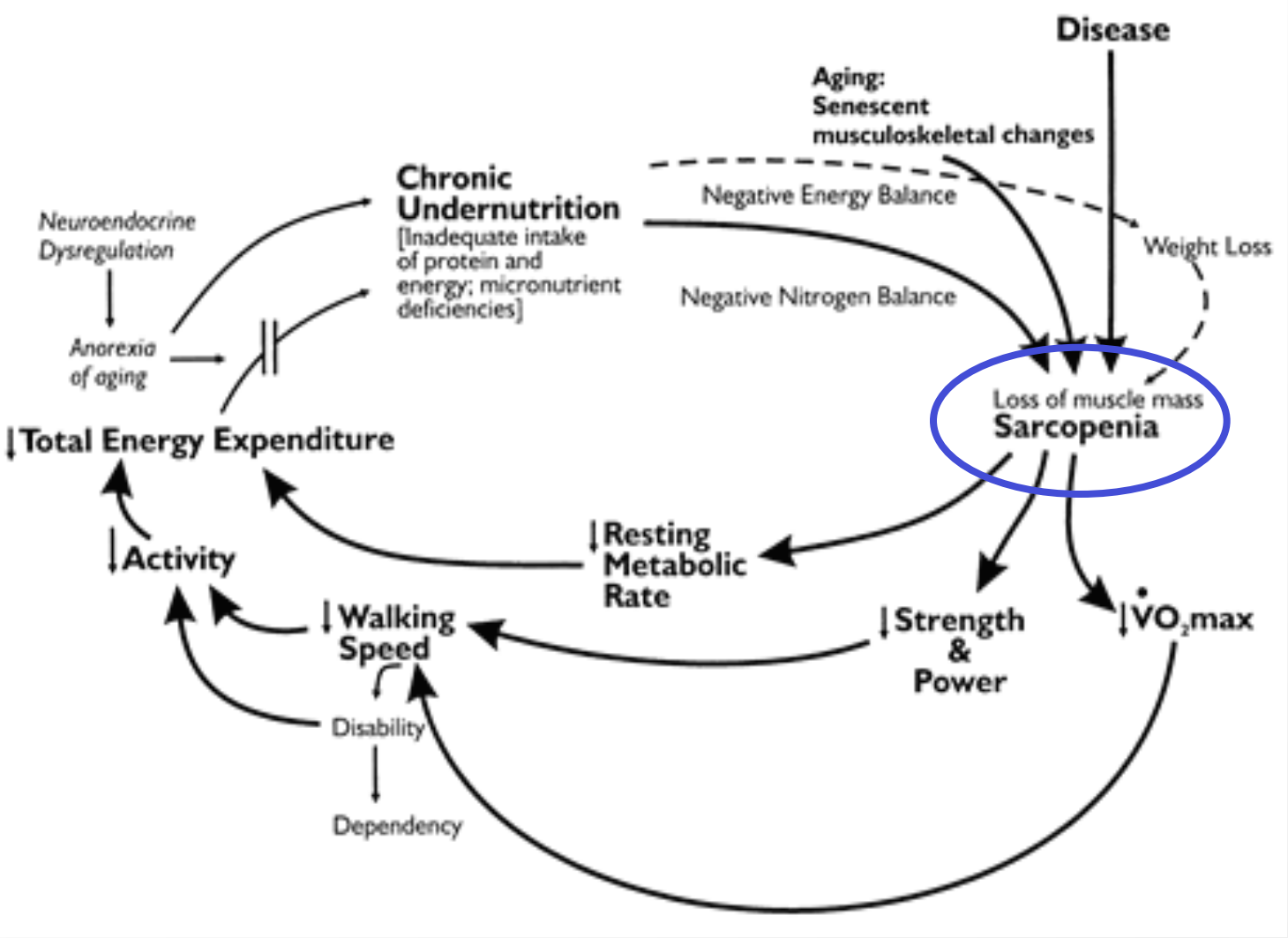
- Elemento clave: función motriz

Am J Geriatr Psychiatry 2004;12:1-6
J Am Geriatr Soc 2005;53:1069-70
J Endocrinol Invest 2002;25:10-5

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

Fragilidad:

- Origen mu



J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001;56:M146-56

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles



Fragilidad:

- Traducción clínica diversa
- Ejercicio: única medida eficaz contra sarcopenia
- Regímenes de ejercicio:



- Aeróbico
- Fuerza
- Equilibrio
- Mixtos

Am J Epidemiol 1998;147:755-63

Med Sci Sports Exerc 1999;31:12-7

J Nutr 1997;127:9985-10053

Geriatrics 1996;51:46-7

Med Clin North Am 1999;83:1173-94

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

El ejercicio:

- No exento de complicaciones
- Difícil reclutamiento
- Diversos factores limita
- Alta tasa de abandono
- Mejoría en el reclutamie to



J Gerontol 1992;47:5140-8

J Am Geriatr Soc 1996;44:337-82

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles



Abandono de los programas:

- Tasa del 6 al 34%
- Determinantes de la actividad física y ejercicio:
  - Participación anterior
  - Percepción de la salud
  - Apoyo
  - Facilidad de acceso
  - Conveniencia
  - Acuerdos
  - Estímulos

J Am Geriatr Soc 1996;44:644-9
Am J Public Health 1999;89:66-72
Arch Phys Med Rehabil 1996;77:1030-6
J Am Geriatr Soc 1995;43:1198-1206
Public Health Rep 1985;100:158-71

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

¿Son importantes los abandonos?

¡SÍ!

- Debilidad de estudios longitudinales
- Pérdida de la representatividad
- Validez externa limitada



El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

Búsqueda de publicaciones…

- Palabras clave:
  - “elder”
  - “elderly”
  - “attrition”
  - “dropout”
  - “frail”
  - “frailty”
  - “motivation”
  - “exercise”

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

Schmidt JA et al. 2000 (E.U.)
Longitudinal (18 meses) / Comunitario
Estudio experimental / n= 155
Adultos mayores frágiles

Objetivo:
- Identificar razones y factores que predicen el abandono

Estrategias para retención:
- Boletín mensual
- Llamadas frecuentes
- Tarjeta de seguimiento
- Reporte de enfermedades
- Visita a los hospitalizados
- Horarios convenientes
- Transporte gratuito

Predictores de abandono:
- Abandonos tempranos (< 3 meses)
  - Eventos adversos tras aleatorización OR 5.69 (p= 0.016)
- Abandonos tardíos
  - Distancia recorrida en 6 minutos OR 0.99 (p=0.002)

36% de abandonos

Aumenta el riesgo de abandono:
- Grupo se asignación (experimental vs control)

Los factores pueden identificar a los sujetos ANTES de asignar

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

J Aging Phys Act 2000;13:406-21 (Holanda)
Longitudinal (6 meses) / Comunitario
Estudio experimental / n= 1725
Adultos > 50 años

Objetivo:
Abandonos asociados a:
— Incidencia de abandono
- Tipo de programa
• Dos programas de ejercicio
- Tipo de ejercicio

15% de abandonos

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

Phys Ther 2005;85:142-9 (E.U.)
Longitudinal (24 meses) / Comunitario
n= 143

Objetivo: Pacientes ancianos con osteoartrosis

Abandonos asociados a:

— Uso de analgésicos en la prevención del abandono

- El uso de medicamento aumentó la posibilidad de abandono…

OR 3.5 (1.6 a 7.6) **45% de abandonos**

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

J Aging Phys Act 2004;12:480-96 (E.U.)
Longitudinal / Comunitario
n= 110
Mujeres ancianas

Objetivo:
Abandonos asociados a:

— Efecto de los factores ambientales y salud
- > 90° F (humidex)
• Primeras diferencias…
- < 20° F (viento)
    - Mala auto-percepción de salud
- Cielo nublado
    - Más reporte de dolor
- Nieve

Considerar las barreras ambientales

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

J Adv Nurs 2004;47:5-14 (E.U.)
Longitudinal (12 semanas)
No ancianos / n= 44
Rehabilitación cardiaca

Objetivo:
Abandonos asociados a:
— Compara tres grupos:
- Vergüenza al ser visto
• Alta asistencia
Los que sí asistían:
• Alto abandono
- Más confianza y fe en sí
• No asistencia
- Alto sentido de la “forma”
- Bienestar de apoyar a los nuevos

Transmitir más confianza a los nuevos

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

Conclusiones

En el anciano frágil hay que considerar …

- Heterogeneidad
- Pobre desempeño físico
- Mayor peso por la enfermedad
- Razones asociadas a la salud
- Grupo asignado
- Rechazo a seguir

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

¡Mejorar las estrategias para motivar y disminuir los abandonos!

- Cartas de presentación del estudio
- Considerar las diferencias por la edad
- Distancia al centro de la intervención
- Tener un contacto clave / Visitas en casa
- Buena relación con los participantes

- Parte de un grupo especial
- Darle y no sólo tomar
- Contribución social

El problema de la motivación y el apego a largo plazo en los programas de ejercicio en los ancianos frágiles

- Puntualidad
- Buenos agentes de investigación
- Facilitar el contacto con los responsables del estudio
- Horarios flexibles / Evitar días festivos
- Promoción del estudio
- Identificadores del estudio
- Aumentar el contacto con los participantes
- Compartir los resultados
- ¿Pagar gastos mínimos?

¡GRACIAS!





