

Incidencia de un plan de ejercicios físicos específicos de estimulación neuropsicomotora en los niveles de deterioro cognitivo (DC) en adultos mayores del Htal. Luis Lagomaggiore de Mendoza

C. Estrella^{1,2}, N.Tracanna¹, R.Lopez^{1,2}, A.Llanos² y M. Caridi¹

¹Universidad Juan A. Maza; ² Hospital Luis Lagomaggiore
cristinademaccari@hotmail.com

En Wilkins CH, (2013) se comprobó la relación, entre DC y el deterioro físico aún en los estadios más leves. Además, se estableció que el deterioro físico precede a la aparición del DC. Apoyándonos en esta premisa y considerando los otros factores intervinientes en el DC, implementamos un plan de ejercicios físicos específicos según los criterios: a) como instrumento de prevención de DC en niveles leve y preclínico, b) estímulo de las funciones neurocognitivas y c) preventivo del deterioro físico. Realizamos este estudio Descriptivo, Comparativo, Correlacional, Cuasi Experimental y longitudinal. Proponiéndonos como objetivos a) determinar la prevalencia de DC, b) detectar las modificaciones en las variables relacionadas con el DC, al inicio, a los 6 meses y al año c) establecer si el DC se relaciona con la condición física, capacidad funcional, deterioro físico y percepción del impacto del DC en el ámbito social, especialmente en la familia. Con una muestra n=50 adultos mayores de 50 años que concurren al grupo de Riesgo Cardiovascular del Htal Lagomaggiore, los sujetos fueron divididos en dos grupos aleatorios: G1 participaban en un plan de ejercicios físicos específicos para estimulación neuropsicomotora. G 2 no lo hacían. Resultados: En la etapa inicial, prevalecían bajos niveles en la memoria a corto plazo, olvido de nombres de las personas, desorientación e intranquilidad, bajo nivel de inteligencia global (CI) En cuanto a lo funcional todos fueron autónomos en la realización de tareas habituales y solamente manifestaron dificultades para colocarse el calzado, agacharse, levantarse, caminar “mucho” y levantar los brazos (colgar la ropa, peinarse, prenderse el corpiño). En cuanto a la capacidad física se detectó que tenían debilidad en: abdominales, flexo extensores de brazos, extensores de piernas y musculatura dorsal. Simultáneamente presentaban rigidez en músculos lumbares, cervicales y falta de resistencia general. En cuanto a los factores de riesgo, predominó obesidad, hipertensión arterial y diabetes. La prevalencia de DC en la etapa inicial fue superior al 60% en ambos grupos. Al año, este porcentaje, disminuyó favorablemente a un 50%, en el grupo experimental, mientras que en el grupo control hubo incremento, llegando al 68%. Las diferencias, entre ambos grupos resultaron estadísticamente significativas en los ítems memoria, orientación temporal, espacial y en lenguaje oral. En los ítems cálculo y CI resultaron poco significativa. La comparación de las variables entre los tres tiempos mostró diferencias estadísticamente significativas en todas las variables entre el tiempo inicio y al año, y no significativas en comparación al tiempo 6 meses. La relación entre las variables: marcadores metabólicos, físicos conductuales, sociales, deterioro de la condición y función física se relacionaron significativamente con los niveles de DC.

Conclusiones: se enfatiza que con un plan de anual de ejercicios específicos de estimulación neuropsicomotora, se impacta favorablemente no solamente en superar deterioro y deficiencias a nivel físico sino también con cambios significativos a nivel cognitivo, conductual y social. Inferimos y proponemos para próximos estudios, que con la evaluación de la condición y función física en el consultorio, se podría detectar el riesgo de desarrollar de DC preclínico, sin necesidad de recurrir a neuroimágenes o a pruebas neurocognitivas más complejas.