

■ Nota de premsa ■

En marxa un estudi sobre prevenció de caigudes en dones grans al municipi de Badia del Vallès

El projecte es basa en la modificació d'hàbits no saludables mitjançant un programa d'exercicis per a dones majors de 75 anys

L'estudi està coordinat per un equip investigador de l'Atenció Primària Metropolitana Nord del CAP Badia del Vallès

A l'Atenció Primària Metropolitana Nord de l'ICS s'està duent a terme el projecte PRECIOSA-II, un estudi que vol demostrar que es pot traslladar a tot el grup de dones més grans de 75 anys de la població els resultats favorables d'un programa d'exercicis estandarditzat anomenat OTAGO. Prèviament, ja es va validar l'eficàcia d'aquests exercicis amb l'estudi PRECIOSA, realitzat amb població seleccionada de 10 centres d'atenció primària (CAP) de la Metropolitana Nord.

Segons l'Organització Mundial de la Salut, les caigudes són un problema important per la salut pública a tot el món, sent l'edat un dels principals factors de risc de patir-les. És per això que actuar en l'àmbit de la prevenció d'aquestes caigudes esdevé fonamental.

En aquest sentit, la lluita contra el sedentarisme és un dels eixos principals del projecte PRECIOSA-II. La modificació d'hàbits no saludables mitjançant l'activitat física permet millorar les condicions d'equilibri, força i estabilitat, també en persones grans fràgils, sempre de manera adaptada a les seves possibilitats. I l'evidència científica demostra que aquesta millor condició física s'associa a una major qualitat de vida, prevenció de malalties i a la prevenció de caigudes que comporta associada una disminució en les fractures osteoporòtiques per fragilitat. En definitiva, s'associa a un envelliment saludable.

L'estudi està aprovat pel Comitè d'Ètica d'Investigació de l'IDIAP Jordi Gol (Codi CEIm: 22/153-P) i està coordinat per un equip investigador format per professionals del CAP Badia del Vallès i liderat pel doctor Rafael Azagra, metge de família de l'equip d'atenció primària d'aquest centre de salut. A més, compta amb el suport del servei de rehabilitació de l'Atenció Primària Metropolitana Nord a Mataró i les col·laboracions de l'Ajuntament de Badia del Vallès, una fundació sense ànim de lucre i d'altres organismes i entitats del municipi, així com la del Servei de Rehabilitació i Teràpia Física de l'Hospital Parc Taulí.

En què consisteix?

El projecte PRECIOSA-II es troba en la seva fase de treball de camp. L'objectiu per aquest 2023 és activar la participació d'entre 300 i 400 dones (que suposen la meitat del conjunt de dones majors de 75 anys assignades al CAP Badia). Per a l'any següent està previst incorporar la segona meitat restant de les dones assignades.

El programa d'intervenció amb exercicis consisteix en fer les activitats grupals amb un número reduït de participants (entre 8 i 12 persones), per realitzar exercicis físics adaptats per a la gent gran. Durant les 12 sessions d'una hora cadascuna, repartides en 6 setmanes, les participants realitzen l'activitat en forma d'entrenament basat en els exercicis OTAGO. Les dones són sempre guiades i supervisades per una fisioterapeuta. Aquests tipus d'exercicis han estat molt experimentats en d'altres països, però menys a casa nostra.

Posteriorment a aquesta fase, es fa un seguiment trimestral d'aquestes persones, durant 12 mesos, a través de les monitores entrenades amb un seguiment motivacional. Així com amb el suport d'uns vídeos específics que mostren els mateixos exercicis realitzats en la fase d'entrenament.

Intervenció comunitària centrada en les dones

Aquest estudi dona continuació a un primer projecte pioner a Espanya i coordinat pel mateix equip del CAP Badia, que també estava centrat en analitzar la reducció de caigudes en persones majors de 75 anys amb un programa d'entrenament guiat. Els resultats obtinguts van empènyer l'equip investigador a fer un segon estudi, aquest cop centrant-se en prevenir les caigudes de la població que més en pateix: les dones d'edat avançada. I és que una de les conclusions finals del primer estudi subratllava que les dones cauen pràcticament el doble que els homes de la mostra amb la que es va fer l'estudi.

Aquest projecte s'emmarca en un model d'intervenció comunitària, en el que l'equip d'atenció primària treballa coordinat amb els actius existents al municipi a disposició de la ciutadania. Això permet crear una xarxa que connecta la comunitat amb aquests recursos i es potencia l'apoderament de les persones per promoure les capacitats individuals, però també com a membres de la comunitat.

Una altra diferència del PRECIOSA-II respecte del seu predecessor és la quantitat de persones que es pretén incloure en la mostra, ja que el volum de participants amb d'exercicis s'espera que superi en més de 400 el de la primera fase.

Com participar?

Les dones assignades al CAP Badia més grans de 75 anys que vulguin participar en l'estudi i realitzar aquest programa d'exercicis es poden posar en contacte amb

el seu equip de professionals de referència del CAP, tant de medicina com d'infermeria o personal administratiu i manifestar la voluntat de ser incloses al grup terapèutic. L'equip d'atenció primària s'entrevistarà amb elles per valorar l'adequació d'aquest programa per cada cas en particular i integra-les en grups de participants amb condicions físiques similars.

Data

A l'àrea Metropolitana Nord de Barcelona, l'Institut Català de la Salut (ICS) gestiona els dispositius d'atenció primària de les comarques del Barcelonès Nord, el Maresme, el Vallès Occidental i el Vallès Oriental. En aquestes comarques, els serveis de l'ICS ofereixen assistència a més d'1.400.000 persones pertanyents a 70 municipis. Els professionals que hi treballen formen un total de 64 equips d'atenció primària i 37 unitats assistencials de suport, i estan repartits en 107 centres de salut.

Al Vallès Occidental concretament l'ICS compta amb 22 equips d'atenció primària que atenen en 27 centres d'atenció primària, 3 consultoris locals i 2 centres d'urgències d'atenció primària.

Trobareu més informació a: <http://primaria.icsmetropolitananord.cat>

Seguiu-nos a les xarxes socials twitter.com/apicsmetronord i facebook.com/apicsmetronord