

El ejercicio, la mejor medicina para las personas mayores

El ejercicio es la mejor medicina para las personas mayores y es prioritario integrarlo en los programas de atención a pacientes con fragilidad y en la práctica de la medicina geriátrica. Así concluye una declaración de consenso internacional liderada por Mikel Izquierdo, jefe de grupo del CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES) en la Universidad Pública de Navarra (UPNA), en la que participan las principales instituciones científicas de ejercicio físico y envejecimiento saludable de todo el mundo, incluyendo el National Institut of Aging de Estados Unidos.

Este documento proporciona una justificación basada en la evidencia para el uso del ejercicio y la actividad física para la promoción de la salud y la prevención y el tratamiento de enfermedades en mayores. La prescripción del ejercicio, por lo tanto, se discute en términos de modalidades y "dosis" específicas que se han estudiado en ensayos controlados aleatorios para evaluar su eficacia en atenuar los cambios fisiológicos del envejecimiento, la prevención de enfermedades y la mejora de las dolencias crónicas.

Según explica el investigador del CIBERFES Mikel Izquierdo, "proponemos recomendaciones para salvar las lagunas en la literatura científica actual y optimizar el uso del ejercicio y de la actividad física, tanto como medicina preventiva como agente terapéutico".

Aerte pide la recuperación de pruebas PCR periódicas en las residencias

La Asociación Empresarial de Residencias y Servicios de Atención a la Dependencia de la Comunidad Valenciana (Aerte) ha vuelto a solicitar a la Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública que se lleven a cabo pruebas PCR en el personal de las residencias, de manera periódica, a la vuelta de vacaciones y en las nuevas incorporaciones. "Creemos que esta es una medida preventiva fundamental para evitar que haya brotes en los centros", advierte el presidente de la patronal, José María Toro.



También ha insistido en que estas pruebas cubran a las personas residentes cuando ingresan por primera vez en un centro y a la vuelta de hospitalizaciones, con el objetivo de evitar la entrada del COVID-19 en los centros.

"Para mantener el contacto con las familias, pero reducir los riesgos de contagio, quizás sería importante establecer algunas modificaciones en el régimen de salidas de las personas usuarias. Por ejemplo, evitar durante un tiempo que acudan a comidas o celebraciones familiares, ya que los datos de la Consellería indican que son los sitios donde se produce un riesgo mayor. También sería bueno evitar las aglomeraciones de personas", explica Toro.

Estudio sobre el comportamiento de la COVID-19 en las residencias de mayores

Vall d'Hebron, en cooperación con la Associació Catalana de Recursos Assistencials (ACRA), ha publicado en la revis-

ta PLOS One el mayor estudio de Europa en relación con el comportamiento de la COVID-19 en el ámbito residencial.

Este trabajo pone el foco en usuarios de residencias que entre el 1 de marzo y el 31 de mayo del año 2020 convivieron con el virus. La investigación tuvo lugar durante la primera ola de la pandemia en España y analizó 2.092 personas positivas de COVID-19 de 80 residencias de personas mayores en situación de dependencia.

El documento pone de manifiesto que los usuarios de las residencias de mayores son un colectivo vulnerable frente a la COVID-19, teniendo en cuenta los altos índices de infección y mortalidad. La COVID-19 tuvo una incidencia del 28 % durante el período analizado y las cifras de mortalidad fueron muy elevadas. En este sentido, revela que la mortalidad acumulada durante el período correspondiente a la investigación fue del 21,75 %.

Igualmente, los datos muestran que el 71 % de las personas que contrajeron la enfermedad presentaron síntomas, mientras que el 29 % restante fueron asintomáticos o paucisintomáticos. Los síntomas tuvieron una persistencia distinta en función de cada caso. Sin embargo, los casos presentados fueron mayoritariamente agudos y se alargaron unos nueve días. Otra de las cuestiones que remarca es que las dimensiones de los espacios donde residían las personas de la muestra no tuvieron una relación directa con el número de casos que se registraron.

Aeste solicita a Sanidad libertad para suspender las visitas a las residencias si los contagios continúan creciendo

Aeste está haciendo un seguimiento diario de los datos de incidencia en contagios en cada comunidad autónoma. Por eso, solicita a Sanidad libertad para la inmediata suspensión del actual régimen de visitas a las residencias de personas mayores si los contagios continúan creciendo. Aeste considera que Sanidad debe actuar de forma inmediata y velar por la seguridad y la mejor atención sanitaria de todos los mayores.

En palabras de Jesús Cubero, secretario general de Aeste, "las familias que visitan a los mayores en las residencias forman parte de esa sociedad en la que se están desbocando los contagios. Cuantas más visitas tengamos, mayor es la probabilidad de que vuelvan los contagios a las residencias. Por eso, pedimos libertad para suspender las visitas a las residencias. En la mayoría de los casos, las familias lo están entendiendo. Cuando se lo explicamos, nos piden que actuemos como en la etapa anterior: la clave fue la vacunación y el control exhaustivo de las visitas. Ahora debemos volver a aplicar las mismas medidas».

Pese a contar con la totalidad de la población de personas mayores prácticamente vacunada, Aeste entiende que eso no impide que se puedan contagiar de nuevo. Si bien no se están produciendo derivaciones hospitalarias, hay que actuar de forma inmediata y no asumir ningún riesgo innecesario con la salud de las personas mayores.

El programa Adopta Un Abuelo supera las 43.000 horas de compañía a personas mayores

Adopta Un Abuelo, programa de acompañamiento intergeneracional para personas mayores en riesgo de soledad, ha conectado a más de 3.500 abuelos de toda España con personas comprometidas que han dedicado más de 43.000 horas de compañía hasta la fecha. Este impacto ha sido posible gracias a sus más de 3.500 voluntarios, quienes valoran la experiencia con un 4,73 sobre 5.