

# Actividad física terapéutica

## Área de Psicogeriatría

Elena Prieto, terapeuta ocupacional  
Cristina Alonso, fisioterapeuta

Proyecto Palencia Ciudad de los Cuidados  
Mesas redondas de experiencias 11 diciembre 2024



# Sarcopenia en personas mayores

- La **sarcopenia** es la afección que se caracteriza por la pérdida de masa, fuerza y funcionamiento de los músculos en los adultos mayores.
- Según estudios realizados en **Unidad de San Rafael** junto con la **Universidad de Valladolid** por parte de la **Dra. Sara Barrera**, en el año 2024, el **40%** de las personas atendidas en dicha unidad presentan sarcopenia (EWGSOP2)
- La realización de ejercicios de resistencia progresiva junto a otro tipo de ejercicios (fuerza, movilidad) logran beneficios sobre la masa, fuerza y funcionalidad.

# Composición corporal usuarios San Rafael 2023

Compartimento	Varones		Mujeres	
	kg	%	kg	%
MLG	47.1 (6.9)	71.2 (6.3)	32.7 (5.8)*	61.8 (6.8)*
MG	19.7 (6.8)	28.8 (6.3)	21.0 (7.4)	38.2 (6.8)*
MME	23.6 (4.3)	35.7 (5.1)	14.1 (2.7)*	26.8 (4.9)*
MMEA	17.9 (2.9)	27.0 (2.4)	12.1 (2.5)*	22.8 (2.5)*

MLG: masa libre de grasa; MG: masa grasa; MME: masa muscular esquelética; MMEA: masa muscular esquelética apendicular. \*p<0.05.

**Tabla 2.** Composición corporal de los sujetos estudiados en función del sexo.

## Artículos publicados sobre masa muscular, nutrición y supervivencia:

- Doi 10.3390/nu1608116
- Doi 10.3390/nu15092139

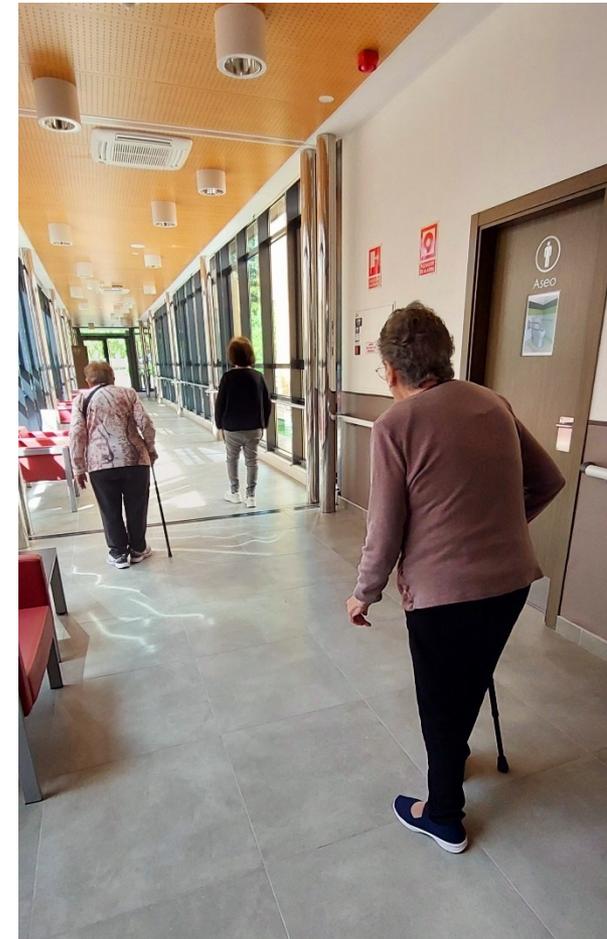
# Pauta de Movilización-ACP

- **Valoraciones** por equipo técnico de la unidad.
- **PAI, Proyecto de Vida y Plan de Apoyos.**
- **Prescripción técnica** de movilidad, marcando los objetivos a conseguir consensuados.
- **Intervenciones individuales y colectivas- Historia de Vida.**
- **Valoración** de la eficacia terapéutica tras los diversos tratamientos y actividades.

# Tipos de movilidad en personas del área de psicogeriatría

## MOVILIDAD SUPERVISADA

- Personas más autónomas y sin la necesidad de apoyos por parte del personal.
- **43.75%** de la población global de ambas unidades.



# Tipos de movilidad en personas del área de psicogeriatría

## MOVILIDAD ESTIMULADA

- Personas que precisan el apoyo de **orientación/guía** por falta de iniciativa, confusión y/o orientación
- **13,20%** de la población global



# Tipos de movilidad en personas del área de psicogeriatría

## MOVILIDAD TUTELADA

- Requieren el **apoyo constante** de una persona y o uso de productos de apoyo, intervención mas directa sobre la salud.
- **19.44%** de la población global.



# Tipos de movilidad en personas del área de psicogeriatría

## MOVILIDAD PASIVA

- Precisan la ayuda de **una o más personas**.
- **23.61%** de la población global.
- Aprovechamos la rutina diaria. Personal de referencia



# Parque Biosaludable



**Parque biosaludable de la Unidad de San Rafael (marzo 2024)**

El parque biosaludable es un espacio verde que combina ejercicio terapéutico y actividad al aire libre. Diseñado por médico rehabilitador, terapeuta ocupacional y fisioterapeuta, se caracteriza por un circuito de ejercicios para trabajar zonas específicas

contribuyendo a la mejora de la coordinación, elasticidad y equilibrio entre otras funciones y que, en personas en edad adulta y avanzada, repercute de manera importante en su autonomía proporcionándoles más seguridad en el desarrollo de las AVD.



Además, en nuestra ciudad (Palencia) existen numerosos circuitos biosaludables en distintos parques del municipio como medio de integrar la salud y el ocio a los ciudadanos que los utilizan asiduamente.

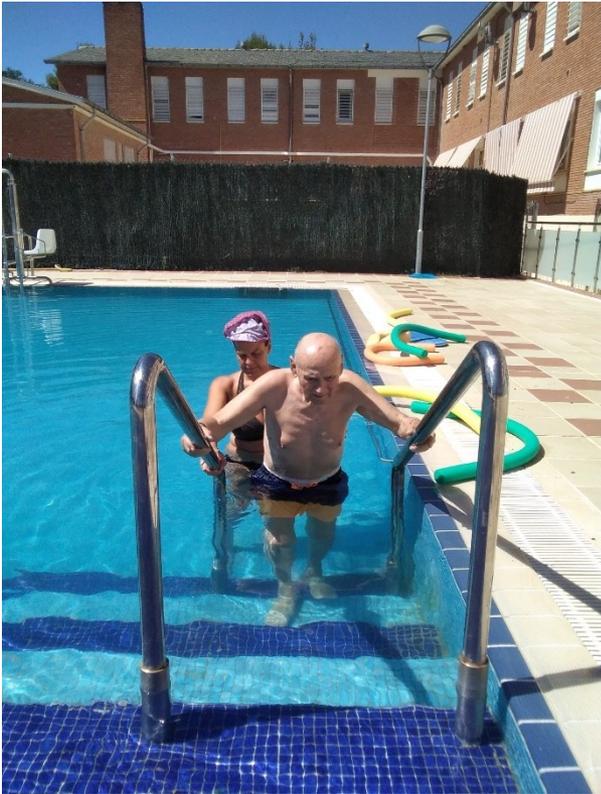


Por ello, el equipo terapéutico de la unidad de San Rafael ha creído conveniente la realización de este circuito biosaludable, para que nuestros usuarios y sus familiares puedan disfrutar de las visitas al aire libre realizando a la vez una actividad gratificante.

También queremos agradecer a **todo el equipo de mantenimiento** del centro por el esfuerzo realizado en la proyección y ejecución de las obras del proyecto.

- Personas unidad
- San Rafael
- Fecha de inicio: Abril 2024
- 21.7% de las personas de la unidad
- Actividad significativa previa en la comunidad.

# Terapia de agua en época estival



- Basado en la **Metodología Poseidón**: agua, aprendizaje y salud organizada por el hospital **Fundación San José** de la Orden de San Juan de Dios en Madrid.
- Adaptación a **personas dependientes con necesidad de apoyo continuado.**

# Terapia de agua en época estival

- La terapia acuática complementa al resto de intervenciones llevadas a cabo en el ámbito de la **neurorrehabilitación**, avalada por la **evidencia científica**, en todo tipo de poblaciones.



# Terapia de agua en época estival



- Además de aportar **beneficios físicos**, influye transversalmente en el desarrollo de componentes **cognitivos, emocionales, interacciones personales** y con el entorno.

# Terapia de agua en época estival

- Intervención **individual** en contexto grupal
- Actividad **significativa** previa
- **Autodeterminación**, previa indicación terapéutica, al considerarse un tratamiento de carácter sanitario.





Orden Hospitalaria de  
**San Juan de Dios**  
Provincia de España

# Gerontogimnasia grupal- psicomotricidad

Actividad física creada expresamente para las personas de edad avanzada, **adaptada** a las capacidades y limitaciones físicas propias de esta edad, manteniendo el funcionamiento **cognitivo, emocional y la autonomía**



# Gerontogimnasia grupal- psicomotricidad

- Ejercicios de **movilidad articular** de manera activa de las principales articulaciones del cuerpo
- Ejercicios de **psicomotricidad** y esquema corporal
- Mayo 2024: **40%** participantes en lo que va de año.



# Actividad física: conclusión



“La ausencia de actividad física agrava el deterioro funcional y físico que la persona mayor pueda presentar”



Tienen que ser los profesionales de la salud como **médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales** quienes realicen la prescripción de la actividad física terapéutica

Proyecto Palencia Ciudad de los Cuidados  
Mesas redondas de experiencias 11 diciembre 2024

**¡Muchas gracias por asistir,  
por atender y  
por participar,  
o sea,  
por todo!**