



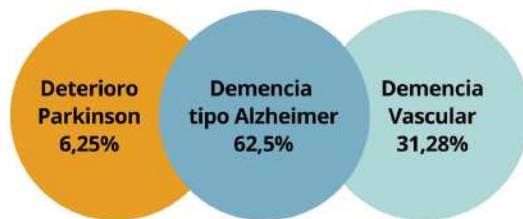
# ¡MUÉVETE EN CASA!

## LA NECESIDAD DEL ABORDAJE FÍSICO PERSONALIZADO DURANTE EL CONFINAMIENTO DOMICILIARIO COVID-19

Durante la pandemia la actividad física de personas con demencia se vio reducida con un 30% más de inactividad.

Autores: Cristina Bosom Perea; [Juan Luis García Fernández](#)  
Centro: Associació de Familiars d'Alzheimer i altres demències de Barcelona (AFAB).

**OBJETIVOS:** COMPROBAR EL EMPEORAMIENTO A NIVEL FÍSICO Y FUNCIONAL EN LOS USUARIOS DEL CENTRO DE DÍA TRAS EL CONFINAMIENTO.

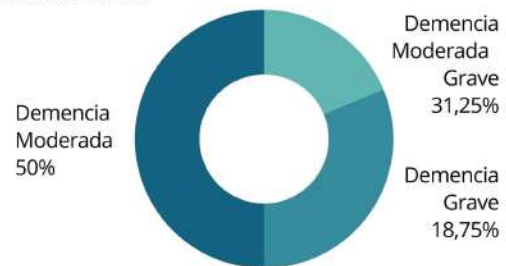


### MUESTRA:

16 usuarios. Media: 84,37; (De: 5,30), 62,5% mujeres.

**Confinados en domicilio entre marzo y julio del año 2020.**

**Todos ellos realizaron un programa de estimulación física domiciliario**, con pautas y videos personalizados para el mantenimiento motor.



### MÉTODO:

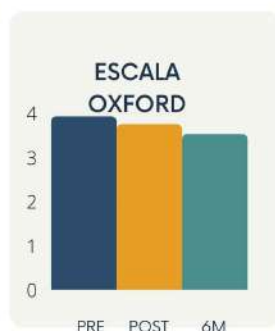
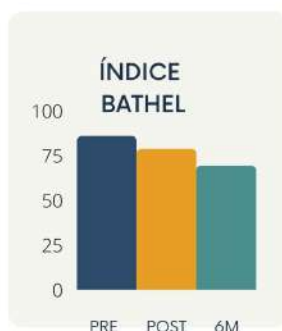
Tres valoraciones realizadas:

- 1) pre-confinamiento (diciembre 2019- marzo de 2020).
- 2) post-confinamiento (septiembre- noviembre del 2020).
- 3) 6 meses evolución.

Mediante las escalas de Oxford (fuerza), Tinetti (marcha y equilibrio), e índice de Barthel (funcionalidad vida diaria).

### RESULTADOS:

- **Barthel** [Pre-Confinamiento Media: 85,93 (De: 22,45), Post-Confinamiento: Media: 78,75 (De: 27,17), 6 meses: Media: 69,33 (De: 27,24)].
- **Oxford** [Pre-Confinamiento: Media: 3,93 (De: 0,51), Post-Confinamiento: Media: 3,75 (De: 0,44), 6 meses: Media: 3,53 (De: 0,51)].
- **Tinetti marcha** [Pre-Confinamiento Media: 10,12 (De: 2,41), Post-Confinamiento Pre: Media: 10,12 (De: 3,22), 6 meses: Media: 9,53 (De: 3,09)].
- **Tinetti equilibrio** [Pre-Confinamiento Media: 13,25 (De: 3,54), Post-Confinamiento Media: 13 (De: 4,25), 6 meses: Media: 12,46 (De: 5,30)].



### CONCLUSIONES:

**No se observan cambios representativos en la fuerza, equilibrio o marcha.**

La intervención ha podido interferir de manera positiva en el retraso del deterioro físico asociado a la demencia y a la inactividad del confinamiento. Sin embargo, **se observa un empeoramiento en la funcionalidad**, con mayor supervisión/ayuda en su vida diaria. Este podría ser debido a la evolución de la demencia, así como a efectos secundarios del confinamiento no valorados. Por todo ello, **es importante adaptar rápidamente los programas de intervención desde las AFAs ante situaciones como un confinamiento.**

### REFERENCIAS:

Borges-Machado F, Barros D, Ribeiro Ó, Carvalho J. The Effects of COVID-19 Home Confinement in Dementia Care: Physical and Cognitive Decline, Severe Neuropsychiatric Symptoms and Increased Caregiving Burden. *Am J Alzheimers Dis Other Dement.* 2020 Jan-Dec;35:1533317520976720.

Goodman-Casanova JM, Dura-Perez E, Guzman-Parra J, Cuesta-Vargas A, Mayoral-Cleries F. Telehealth Home Support During COVID-19 Confinement for Community-Dwelling Older Adults With Mild Cognitive Impairment or Mild Dementia: Survey Study. *J Med Internet Res.* 2020 May 22;22(5):e19434.