



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

PAPEL DE LA FISIOTERAPIA EN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA A LA PRÁCTICA CLÍNICA

PRESENTACIÓN

Estamos en plena década del envejecimiento saludable propuesta por la OMS, “ofreciendo la oportunidad de aunar a los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado en torno a diez años de acción concertada, catalizadora y de colaboración para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven”.

En nuestro país, en concreto, actualmente el 20.4% de la población es mayor de 65 años y la previsión, según datos de la INE, es de un aumento de un 10% en 30 años. La población está envejeciendo y esto supone nuevos retos.

Invertir en el conocimiento de este proceso y cómo abordarlo, para conseguir alcanzar un envejecimiento saludable, no solo garantizará una disminución del coste asociado a esta población, sino que mejorará la calidad de vida y la autonomía de la misma.

OBJETIVO GENERAL

- Consolidar el conocimiento necesario para un abordaje integral de la persona mayor en su proceso de envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el proceso de envejecimiento.
- Profundizar en la valoración geriátrica integral.
- Repasar los principales síndromes geriátricos y su abordaje.
- Creación y adaptación de programas de ejercicio terapéutico.



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

PROGRAMA

- Pasado, presente y futuro del envejecimiento:
 - Es importante conocer de dónde venimos para saber a dónde vamos. Hemos fragilizado mucho el proceso de envejecimiento alejándonos de lo que la evidencia científica, las Guías de Práctica Clínica (GPC) y las organizaciones recomiendan.
- Fisiología del envejecimiento:
 - Si no conocemos el proceso fisiológico del envejecimiento no seremos capaces de abordar de forma correcta su evolución. Es necesario revisar los conceptos de homeostasis, capacidad intrínseca, reservas funcionales...
- Valoración Geriátrica Integral:
 - Debemos ser capaces de valorar de forma precisa y fiable a la persona de forma completa. Todas las GPC recomiendan realizar una Valoración Geriátrica Integral.
- Principales síndromes geriátricos y su abordaje desde la Fisioterapia:
 - Alineadas con los motivos de consulta y con el día a día del fisioterapeuta, repasaremos los síndromes, sus causas, consecuencias y su abordaje desde la Fisioterapia.
- Prescripción de ejercicio con fines terapéuticos:
 - Nuestra mejor herramienta es el ejercicio con fines terapéuticos, pero de poco sirve realizarlo si no somos capaces de prescribirlo sin conocer cuál es la dosis óptima.
- Adaptación de programas a la realidad clínica:
 - La teoría científica es muy interesante en un contexto de investigación, donde muchas variables son controladas. Esto no pasa en nuestra práctica clínica diaria y por ello es importante aportar estrategias y programas que han realizado la implementación de la teoría.
- Nuevas tecnologías en geriatría:
 - El mundo avanza muy rápido y, en este grupo poblacional existe una brecha digital que debemos intentar solventar. Miraremos que herramientas disponemos para facilitar la realización de ejercicio a través de aplicaciones.