

## UTILIDAD DEL TAICHI EN LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES EN ATENCIÓN PRIMARIA

### RESUMEN

**Objetivo:** Evaluar el impacto de una intervención multifactorial en prevención de caídas en personas mayores. Comparar el efecto de la práctica de Tai Chi.

**Diseño:** Cuasiexperimental pre-post intervención con grupo control.

**Emplazamiento:** Centro de salud urbano.

**Material y métodos:** > 65 años alguna caída previa. Intervención: valoración sensorial, estación unipodal y de hipotensión ortoestática, revisión del tratamiento (psicofármacos, hipotensores), valoración de barreras en el entorno, ayudas técnicas y propuesta de participación en grupo de Tai Chi. Grupo estudio: practican Tai Chi ( $\geq 50\%$  clases). Grupo control: no lo practican. Variables dependientes (mediciones basal y al año): Barthel, Test estación Unipodal (TEU), caídas/año, EADG, consultas médicas/año, ayudas para la marcha, Dosis Diaria Definida DDD analgésicos. Comparación de grupos: Chi<sup>2</sup>, U de Mann Whitney. Análisis antes-después: Chi<sup>2</sup>, test de Wilcoxon. Significación 0.05.

### Resultados:

83 pacientes: 46 grupo estudio, 19 grupo control, 6 pérdidas, 12 asisten < 50% sesiones. Edad media actual  $78 \pm 0,72$ , 84% mujeres. Variables basales: Hipotensión ortoestática 4,8%, déficits sensorial 79,5%, hipotensores 80,7%, psicofármacos 60,2%, barreras arquitectónicas 71,1%, ayudas para la marcha 29%, caídas/año  $1,49 \pm 0,2$ , analgésicos  $86 \pm 13$  DDD, visitas médicas/año  $9,4 \pm 0,68$ , Barthel  $90,42 \pm 1,1$ , E Ansiedad Goldberg  $4,43 \pm 0,3$ , E Depresión Goldberg  $3,45 \pm 2,77$ , TEU derecho  $7,99 \pm 1,14$  segundos, TEU izquierdo  $9,15 \pm 1,37$  segundos, sin diferencias significativas entre grupos estudio-control.

Grupo de estudio: descenso significativo Ansiedad 2,47 puntos (0,89-4,05)(p0.004), depresión 1,2 puntos (0,31-2,11)(p 0.0011), psicofármacos descenso en 22% de pacientes (p 0.0001); descenso no significativo (NS) visitas médicas/año (9,32->8,74); aumento TEU(derecha 7,26->13,84 segundos; izquierda 7,53->15,68 segundos)(NS). Grupo control: aumento significativo en visitas/año 1,71 (0,72-3,36)(p 0.041), aumento de toma de psicofármacos 30% (p 0.002) y ayudas para la marcha en 12,1% de pacientes (p 0.0001); descenso significativo ansiedad 1,15 (0,17-2,13) (0.022). El Barthel permanece estable (+0.  $978 \pm 1,635$ )(NS) y la estación unipodal empeora ligeramente (derecho 8,04->7,65; izquierda 8,65->7,96) segundos(NS).

### Conclusiones:

La práctica del Tai Chi mejora el estado de ánimo, reduce la toma de psicofármacos y tiende a incrementar el equilibrio y reducir las visitas médicas, frente al grupo de personas mayores de similares características que no lo practica, en los que aumentan las visitas médicas, se requiere mayor uso de ayudas para la marcha y aumenta la toma de psicofármacos.