



Societat | Redacció | Actualitzat el 09/11/2019 a les 18:00

Un estudi amb pacients vallesans mostra una reducció de caigudes de la gent gran

Un 20% entre persones de 75 a 90 anys i un 38% en el cas de les dones



Centres d'atenció primària | Departament de Salut

Un programa d'exercicis curt i el seguiment al Centre d'Atenció Primària (CAP) ha permès reduir un 20% les caigudes en la gent gran; una disminució que ha arribat fins al 38% en el cas de les dones. Són els principals resultats d'un estudi de l'Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària (IDIAPJGol), que s'ha dut a terme amb 401 pacients de 75 a 90 anys de deu centres de l'Àrea Metropolitana Nord, tots dels Vallesos.

L'observació s'ha dut a terme a centres de Badia del Vallès; la Creu Alta, Centre, Can Rull, Ca n'Oriac i Sud de Sabadell; Canaletes Cerdanyola; La Llagosta; Castellar del Vallès i Sant Miquel Granollers. Nou d'aquests centres pertanyen a l'Institut Català de la Salut (ICS) i el desè, i l'equip de fisioterapeutes, al Consorci Sanitari Parc Taulí.

La investigació ha consistit en una primera fase d'entrenaments en grup amb exercicis físics adaptats per a la gent gran i guiada per un fisioterapeuta, durant dotze sessions. Després, durant un any s'ha fet un seguiment trimestral dels pacients a través del servei d'infermeria. Per grups d'edat, la disminució de les caigudes ha estat del 49% en persones entre 80 i 84 anys.

Aquesta reducció s'ha trobat en comparar les persones que han participat en el programa amb



aquelles majors de 75 anys que no l'han seguit i que han continuat amb les activitats habituals. Les primeres fases de l'estudi, innovador en el seu camp, es van iniciar el 2015 i han conclòs fa poc amb la fase de seguiment d'un any.

Estudi liderat des de Badia

L'estudi ha estat liderat pel doctor Rafael Azagra, investigador de l'IDIAPJGol, professor de Medicina de Família a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) i metge de família del CAP de Badia del Vallès. Juntament amb altres investigadors, ha coordinat un equip que ha comptat amb la col·laboració de 139 investigadors associats entre metges i infermeres, set fisioterapeutes i tres monitores externes.

La investigació té el nom d'Estudi PRECIOSA i ha estat finançat pels fons europeus FEDER a través de l'Institut de Salut Carlos III, amb suport als investigadors de l'IDIAP Jordi Gol i l'Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca (AGAUR).