

Enfoque de Investigación: Un Resumen Semanal de Nuevas Investigaciones de la Comunidad de NIDILRR

Un estudio financiado por el Instituto Nacional De Investigación sobre la Discapacidad, Vida Independiente, y Rehabilitación (NIDILRR, por sus siglas en inglés).

El Miedo a Caerse Puede Estar Relacionado con una Menor Actividad Física para las Personas con Discapacidades Físicas

Un número creciente de personas están envejeciendo con discapacidades físicas adquiridas antes en la vida, como la distrofia muscular (DM), esclerosis múltiples (EM), síndrome post-poliomielítico (SPP), o lesión de la médula espinal (LME). Las personas con estas discapacidades físicas a largo plazo pueden tener miedo sobre las caídas mientras realizan sus actividades diarias. La actividad física o el ejercicio regular que desarrolla la fuerza, la resistencia, y el equilibrio pueden ayudar a prevenir caídas, así como promover la salud en general. Sin embargo, las personas que envejecen con discapacidades físicas pueden estar reacias a hacer ejercicio con regularidad si les preocupa caerse. En un estudio reciente financiado por NIDILRR, los investigadores analizaron el nivel de actividad física, el miedo a las caídas, la historia real de caídas, y el tipo de discapacidad en una muestra de adultos con DM, EM, SPP, o LME. Querían averiguar si los niveles de actividad física diferían según el tipo de discapacidad y si el miedo a las caídas o una historia de caídas estaban relacionadas con los niveles de actividad física en esta muestra.

Los investigadores del [Centro de Investigación de Rehabilitación y Capacitación sobre la Promoción de un Envejecimiento Saludable para Personas con Discapacidades a Largo Plazo](#) (en inglés) analizaron encuestas de 1,591 adultos con DM, EM, SPP, o LME. Los entrevistados informaron sobre su nivel de actividad física semanal al indicar cuantos días en la semana anterior habían realizado actividades físicas intensas, moderadas, o leves. También respondieron a 7 preguntas en las que se preguntaba hasta qué punto sentían miedo por las caídas mientras realizaban sus actividades e informaron si se habían caído o no en los últimos 6 meses. Finalmente, los entrevistados informaron su edad, sexo, tipo de discapacidad, y el alcance de las limitaciones de movilidad que experimentaron, que van de 0 (sin limitaciones) a 5 (capacidad limitada para moverse incluso con dispositivos de asistencia).

Los investigadores primero compararon los niveles de actividad física informada, el miedo con respecto a las caídas, historia de caídas, y el alcance de las limitaciones de movilidad entre los 4 tipos de discapacidad. Encontraron que:

- Los respondientes con LME informaron el nivel promedio más alto de actividad física, seguidos por los entrevistados con EM, DM, y luego SPP.
- Los respondientes con SPP informaron el nivel más alto de miedo por las caídas, seguidos por los entrevistados con DM, LME, y EM.
- Con respecto a las caídas actuales, el porcentaje más alto de los respondientes con DM informó haberse caído en los últimos 6 meses, seguido por los encuestados con SPP, EM, y LME.
- En promedio, los respondientes con LME informaron las limitaciones de movilidad más graves seguidos por los entrevistados con SPP, DM, y luego EM.

Cuando los investigadores analizaron las relaciones entre la actividad física, la historia actual de caídas, y el miedo sobre las caídas, encontraron que los entrevistados que se habían caído actualmente durante los 6 meses anteriores informaron niveles similares de actividad física que los entrevistados que no se habían caído. Sin embargo, los respondientes que informaron mayores preocupaciones sobre las caídas eran menos activos físicamente que los entrevistados que informaron menos preocupaciones sobre las caídas. Esta asociación se mantuvo incluso después de considerar la edad, el sexo, el tipo de discapacidad, y la gravedad de las limitaciones de movilidad.

Los autores notaron que el miedo a las caídas puede estar relacionado con una menor actividad física y una menor participación en actividades diarias de las personas con discapacidades físicas. En este estudio, los entrevistados con SPP informaron los niveles de actividad promedio más bajas, así como los niveles más altos de preocupación por las caídas. A partir de este estudio, no es claro si el miedo a las caídas podría haber llevado a los entrevistados a ser menos activos físicamente, o si las personas que son menos activas físicamente tienen menos confianza en su capacidad para prevenir o recuperarse de las caídas. La investigación futura puede ser útil para determinar si existe una conexión casual entre el miedo a las caídas y la reducción de actividad física.

Los autores notaron que los programas de prevención de caídas pueden ayudar a las personas con discapacidades físicas a desarrollar estrategias para realizar actividades físicas seguras. Estos programas pueden ser especialmente beneficiosos para las personas con SPP, que informaron un miedo relativamente alto por las caídas y una menor actividad física en este estudio. Además, es posible que los proveedores de rehabilitación deseen preguntar a sus clientes con discapacidades físicas si están preocupados por las caídas como parte de su proceso habitual de admisión y referencia.

Para Obtener Más Información

La investigación sobre la prevención de caídas incluye la comprensión de las causas de caídas, ya sean médicas o ambientales, y desarrollar intervenciones para mitigar estas causas y generar la confianza en la capacidad de uno para evitar o recuperarse de una caída. Obtenga más información sobre la investigación y programas sobre la prevención de caídas de la comunidad de NIDILRR y de otros lugares en [Celebrar el otoño, no las caídas – Recursos para la Semana de Concientización sobre la Prevención de Caídas](#) en el blog Spotlight de NARIC.

Para Obtener Más Información Sobre Este Estudio

Matsuda, P.N., Egan, T., Hreha, K.P., Finlayson, M.L., y Molton, I.R. (2020) [La relación entre el miedo a las caídas y la actividad física en personas envejeciendo con una discapacidad](#) (en inglés). PM&R, 12, 454-461. Este artículo está disponible en la colección de NARIC con el Número de Acceso J83xxx y solo está disponible en inglés.

Enfoque en la Investigación es una publicación del Centro Nacional de Información sobre la Rehabilitación (NARIC por sus siglas en inglés), una biblioteca y centro de información centrado en la investigación de discapacidad y rehabilitación, con un enfoque especial en la investigación financiada por NIDILRR. NARIC proporciona información, referencia, y entrega de documentos sobre una amplia gama de temas de discapacidad y rehabilitación. Para obtener más información sobre este estudio y el trabajo de la gran comunidad de

concesionarios de NIDILRR, visite NARIC en <http://www.naric.com/?q=es/paginaprincipal> o llame al 800/346-2742 para hablar con un especialista en información.

NARIC opera bajo un contrato del Instituto Nacional de la Investigación sobre la Discapacidad, Vida Independiente, y Rehabilitación (NIDILRR por sus siglas en inglés), Administración para la Vida Independiente, Departamento de Salud y Servicios Humanos, contrato #GS-06F-0726z.