Gac Sanit. 2026;40(S4):5

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

176 - INTERVENCIÓN COMUNITARIA PARA PREVENIR LA FRAGILIDAD EN PERSONAS MAYORES DESDE ATENCIÓN PRIMARIA EN LA ACCIÓN CONJUNTA CIRCE-JA

A.G. Díaz Castanedo, L. González Castañeda, R.M. Cazalilla Chica, M. del Amo Santiago, C. Secades Muñiz

Servicio Cántabro de Salud; IDIVAL.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La fragilidad en personas mayores ha constituido un problema relevante de salud pública, asociado a la pérdida de capacidad funcional, las caídas y una mayor utilización de los servicios sanitarios. En el marco del proyecto europeo CIRCE-JA, se ha implementado en Cantabria una intervención comunitaria multicomponente dirigida a personas mayores de 65 años, replicando una buena práctica eslovena basada en la configuración de Unidades de Promoción de la Salud. El objetivo ha sido evaluar los resultados funcionales a los 3 meses tras la intervención.

Métodos: La implementación se ha desarrollado en el Centro de Salud de Puertochico (Cantabria). La intervención ha incluido programas grupales de ejercicio físico multicomponente, seguimiento individual pre y posintervención, y actividades comunitarias orientadas a la prevención de caídas y la promoción del envejecimiento saludable. La evaluación funcional se ha realizado antes y después mediante el test Timed Up and Go (TUG), Short Physical Performance Battery (SPPB) y el cuestionario SF-36, realizándose un análisis descriptivo.

Resultados: Han participado inicialmente 43 personas de 65 años o más. Tras el abandono de 5 mujeres, la muestra final ha estado compuesta por 39 mujeres y 4 hombres, con una media de edad de 79 años. Tras la intervención, se ha observado una mejora relevante de la capacidad funcional. El tiempo medio del TUG ha pasado de 13 a 9 segundos, lo que ha supuesto una reducción del 30,8%. La puntuación media del SPPB ha aumentado de 7 a 11 puntos, representando un incremento del

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

57,1% en el rendimiento físico global. El cuestionario SF-36 no ha detectado de forma consistente los cambios funcionales observados. Al año de seguimiento, el TUG se ha reducido hasta una media de 8 segundos y el SPPB se ha mantenido en 11 puntos (n = 16).

Conclusiones/Recomendaciones: La intervención comunitaria ha resultado factible en Atención Primaria y se ha asociado con mejoras sustanciales en la capacidad funcional de las personas mayores. Las pruebas funcionales objetivas, como el TUG y la SPPB, han demostrado ser herramientas sensibles para detectar cambios funcionales. Estos resultados han respaldado la implementación de programas comunitarios de ejercicio multicomponente como estrategia eficaz para prevenir la fragilidad, con elevada adherencia y mantenimiento de los beneficios a un año.

Financiación: CIRCE-JA.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados