



# Innovador programa de telehabilitación busca mejorar calidad de vida de adultos mayores en Los Ángeles

Pia Oliva Moscoso  
prensa@latribuna.cl

A través de un programa de ejercicios a distancia, supervisado por kinesiólogos, el estudio busca mejorar el estado físico y funcional de adultos mayores frágiles en la comuna.

**E**n Los Ángeles, un innovador proyecto de investigación está buscando mejorar la calidad de vida de los adultos mayores frágiles a través de la telehabilitación.

El estudio, denominado "Efectividad de la telehabilitación sincrónica de fisioterapia en la condición física, estado funcional y calidad de vida en personas mayores frágiles", ofrece un programa de ejercicio online supervisado por profesionales de la salud.

Para conocer más sobre esta iniciativa, Diario La Tribuna, en conversación con Igor Cigarroa Cuevas, director de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Católica Silva Henríquez y responsable de llevar adelante este proyecto, entregó el detalle de este proyecto.

**- Para comenzar, ¿podrías contarnos sobre el proyecto de investigación y la importancia que tiene para los adultos mayores participar en él?**

Es un proyecto financiado por el gobierno a través de los fondos Fondecyt y tiene una duración de tres años. Su objetivo principal es determinar los efectos de un programa de ejercicios en modalidad online sobre la salud física y la calidad de vida de personas mayores que presentan fragilidad.



**IGOR CIGARROA CUEVAS,** director de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Católica Silva Henríquez

Este proyecto nace porque identificamos que hay personas mayores que, debido a distintas condiciones de salud o barreras geográficas y climáticas, no pueden salir de sus casas para recibir atención de salud o hacer ejercicios terapéuticos.

Ante estas barreras, propusimos una alternativa que les permite realizar ejercicios supervisados por un profesional de salud desde la comodidad de sus hogares.

**- Entonces, ¿este programa se encuentra aún en fase de investigación o ya está disponible para implementarse en el futuro?**

Aún estamos en la fase experimental, ya es la cuarta versión del proyecto. Lo hemos probado en diferentes grupos de personas mayores, con distintas condiciones de salud. La idea final es que, en el futuro, este programa pueda ofrecerse como una alternativa terapéutica en los centros de atención primaria del sistema de salud pública. Así, aquellas personas que no puedan acceder físicamente a los centros para sus controles o rehabilitación, puedan hacerlo de manera controlada y supervisada desde sus casas.

**- ¿El programa se está desarrollando actualmente en la ciudad de Los Ángeles? ¿Por qué se ha escogido esta ubicación?**

Sí, el proyecto se está desarrollando en Los Ángeles en colaboración con la Municipalidad, específicamente con la Oficina de Personas Mayores y el CIAM (Centro Integral del Adulto Mayor). Tenemos un convenio con ellos, y estamos trabajando principalmente con los profesionales que laboran en el CIAM y con los adultos mayores que asisten al centro. Por eso se ha difundido información en la zona, para que más personas puedan participar.

**- ¿Quiénes pueden participar en el proyecto? ¿Hay algún requisito específico?**



Cualquier persona mayor de 60 años, ya sea hombre o mujer, que viva en la provincia del Biobío, principalmente en la comuna de Los Ángeles, puede participar. La razón es que las evaluaciones al inicio y al final del estudio se realizan en el CIAM, aunque el programa de ejercicios es online y se realiza desde casa. Es por esto que damos preferencia a quienes viven en la comuna para que no les quede tan lejos. Sin embargo, en otros proyectos hemos tenido participantes de zonas más alejadas.

Las personas deben ser funcionales, es decir, que puedan desplazarse por sus propios medios. Si alguien está postrado o presenta un deterioro cognitivo grave, lamentablemente no podrá participar.

**- ¿Cuál es la importancia de que los adultos mayores mantengan la movilidad y la actividad física en su día a día?**

Mantenerse activo es crucial para las personas mayores, ya que a medida que envejecemos tendemos a ser más sedentarios. Este estilo de vida inactivo, sumado a hábitos no saludables de alimentación y sueño, puede llevar al desarrollo de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes o el

aumento del colesterol.

En Chile, la población mayor está altamente afectada por este tipo de enfermedades. Programas de ejercicio como este buscan promover estilos de vida más activos y saludables, para que las personas mayores puedan mantener bajo control estas enfermedades crónicas.

**- ¿La pandemia del covid-19 tuvo algún impacto en los niveles de actividad física de los adultos mayores?**

Sí, definitivamente. A medida que las personas envejecen, aumenta su inactividad y sedentarismo, y la pandemia exacerbó este problema. Durante el confinamiento, los adultos mayores fueron la población más afectada, ya que, por ser el grupo de mayor riesgo, el confinamiento fue más estricto para ellos. Muchas personas no pudieron mantenerse activas y, al finalizar la cuarentena, algunas todavía sienten temor de salir, lo que añade una barrera adicional para retomar sus actividades. Todo esto ha incrementado los niveles de sedentarismo.

**- ¿Cómo pueden las personas interesadas obtener más información o participar en el proyecto?**

Como estamos trabajando en conjunto con la Municipalidad y el CIAM, todas las consultas o inscripciones pueden hacerse a través de ellos. Vamos a estar difundiendo el proyecto durante un mes, y a fines de abril comenzamos con las evaluaciones y el programa de ejercicios, que tiene una duración de tres meses. A cada persona que participa se le entrega un informe con sus resultados. Cualquier otra información pueden obtenerla directamente en el CIAM, tanto de forma presencial como telefónica.

**- ¿Algún mensaje final que quieras transmitir a quienes puedan estar interesados en participar?**

Invito a todas las personas mayores de la zona que quieran mantenerse activas y que, por alguna razón, no puedan salir de sus casas, a que se animen a participar. Es una excelente oportunidad para mejorar su condición física y mantener a raya las enfermedades crónicas. Sé que algunos pueden sentir cierto recelo por el uso de la tecnología, pero no deben preocuparse, ya que antes del programa hacemos capacitaciones para que aprendan a usar las herramientas necesarias, como las videollamadas. ¡No tengan miedo y anímense a participar!