

# Impacto del ejercicio físico en la calidad de vida global de los pacientes con enfermedad de Alzheimer



Universidad de Navarra

Facultad de Enfermería  
jorozdomeno@alumni.unav.es

Autor: Juan Oroz Domeño

Tutora: Maddi Olano Lizarraga



## INTRODUCCIÓN

El 21 de septiembre se conmemora el día mundial de la enfermedad de Alzheimer, la causa más común de demencia en personas mayores de 65 años que se caracteriza por un deterioro progresivo de las funciones cognitivas y motoras. Representa entre el 50% y 75% de todos los casos de demencia convirtiéndose en una de las principales causas de muerte en la actualidad (1).

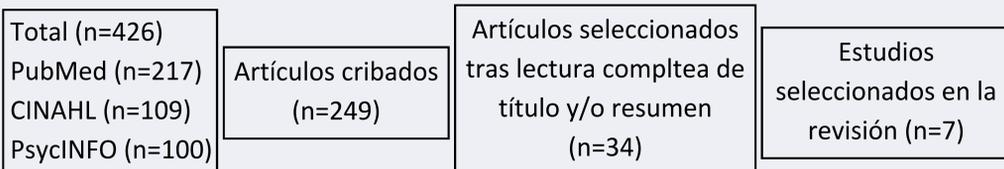
La calidad de vida se define como la percepción que tiene una persona de su posición en la vida, considerando el contexto cultural, los valores del entorno, así como sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones (2).

Entre las opciones terapéuticas, la actividad física es una intervención no farmacológica y accesible que ha mostrado efectos beneficiosos en la calidad de vida global de los pacientes con enfermedad de Alzheimer (3).

## OBJETIVO

El objetivo de este trabajo es analizar mediante una revisión bibliográfica el impacto del ejercicio físico en la calidad de vida global de los pacientes con enfermedad de Alzheimer.

### Diagrama de flujo



## METODOLOGÍA

### Pregunta de investigación

¿Qué efecto tiene el ejercicio físico en la calidad de vida global de los pacientes con enfermedad de Alzheimer?



### Estrategia de búsqueda

Estructura PIO

Alzheimer's disease AND Effects AND Exercise AND Quality of life  
OR Efficacy OR Training  
Effectiveness OR Physical exercise

### Criterios de elegibilidad

#### Bases de datos

PubMed

PsycINFO

CINAHL  
Available via EBSCOhost

#### Criterios de inclusión

- Pacientes con enfermedad de Alzheimer
- Ejercicio físico y su impacto en la calidad de vida global
- Estudios publicados en los últimos 10 años (2013-2023)
- Artículos originales en inglés y español y revisiones bibliográficas

#### Criterios de exclusión

- Pacientes con problemas cognitivos o demencias
- Literatura gris

## RESULTADOS

### Intervenciones basadas en la actividad física dirigidas a mejorar la función cognitiva

- La función cognitiva constituye una de las dimensiones clave de la calidad de vida. El ejercicio físico aeróbico en la mayoría de las intervenciones ha resultado no tener diferencias significativas entre el grupo control (GC) y grupo intervención (GI) en las escalas del Mini-Mental State Examination (MMSE) y Alzheimer's Disease Assessment Scale (ADAS-Cog) e incluso en algunos casos tienden a empeorar (4,5,6).
- El Tai-Chi ha obtenido una mejora significativa en las puntuaciones de orientación y lenguaje, además de la capacidad visoespacial (7).
- El entrenamiento multimodal (ejercicio aeróbico combinando con ejercicios de fuerza y equilibrio) es la intervención donde se obtuvieron diferencias estadísticamente significativa en las puntuaciones del MMSE y en el ADAS-Cog en gran parte de los estudios (8,9).



### Intervenciones basadas en la actividad física dirigidas a mejorar los síntomas neuropsiquiátricos

- Los síntomas neuropsiquiátricos son manifestaciones clínicas de la enfermedad entre los que se incluyen la depresión, ansiedad, irritabilidad, delirio, alteraciones del sueño y del apetito que afectan tanto al sistema nervioso como a la salud mental de los pacientes con enfermedad de Alzheimer.
- El ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada y alta tuvo mejoras significativas a favor del GI en la escala Neuropsychiatric Inventory (NPI) en varios de los estudios seleccionados (4,6). Por otra parte, el entrenamiento multimodal tuvo beneficios en el estado de ánimo (8), y en la escala NPI en pacientes con enfermedad de Alzheimer de leve a moderada (9).
- En la práctica del Tai-Chi no se encontraron diferencias significativas entre el GC y el GI en la escala NPI (7).



### Intervenciones basadas en la actividad física dirigidas a mejorar la capacidad y condición física

- La capacidad física o funcional mide entre otros aspectos la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio y la coordinación motora. El ejercicio físico aeróbico mejoró la condición física y calidad de vida de los pacientes con enfermedad de Alzheimer (5,6).
- El entrenamiento multimodal tiene un efecto positivo en la fuerza del tren superior e inferior del cuerpo, la resistencia aeróbica y el equilibrio de los participantes (10). De la misma manera, en un programa de ejercicio aeróbico de fuerza, equilibrio o combinación de los mismos, se observó una mejoría del rendimiento físico al igual que la condición física (9).

## CONCLUSIÓN

- El ejercicio físico es una intervención eficaz que mejora la calidad de vida global de los pacientes con enfermedad de Alzheimer, mejorando su condición física, su capacidad cognitiva y disminuyendo o retrasando la aparición de síntomas neuropsiquiátricos.
- La enfermería tiene una implicación clave en el conocimiento de los distintos programas de ejercicio físico, sus beneficios y la prescripción y supervisión de forma individualizada según las diferentes etapas y circunstancias de los pacientes con enfermedad de Alzheimer.



## BIBLIOGRAFÍA

