

¿INCLUIR PROGRAMAS DE EJERCICIO AERÓBICO FUERA DE DIÁLISIS PRESENTA BENEFICIOS ADICIONALES A UN PROGRAMA DE EJERCICIO INTRADIALISIS?

Carmen Peinado García, Marcos Garcia Olegario, Julia Audije-Gil, Belén Oliva, Mari Luz Sanchez-Tocino, Fabiola Dapena y M^a Dolores Arenas
Grupo de Trabajo Fundación Renal

INTRODUCCIÓN

Las personas con ERC que acuden a tratamiento de HD suelen tener bajos niveles de actividad física y un estilo de vida sedentario. Aumentar los niveles de actividad y ejercicio físico tiene beneficios positivos sobre el paciente. El ejercicio intradiálisis es el que mejor adherencia tiene, pero intervenciones de ejercicio fuera de diálisis muestran mayor efectividad. Hoy en día, la tecnología es cada vez más importante para promover un estilo de vida saludable, facilitando tanto la adherencia como la efectividad de las actividades físicas.

OBJETIVOS

- Evaluar el impacto de incorporar un programa guiado de caminar fuera de diálisis sobre las capacidades físicas y funcionales y la calidad de vida de pacientes con ERC en tratamiento renal sustitutivo, con HD y que realizan ejercicio intradiálisis.**
- Conocer los **cambios en los niveles de actividad física**.
 - Comprobar si incluir un programa de actividad física junto con un programa de ejercicio intradiálisis ofrece **mejoras adicionales**:
 - Capacidad funcional**
 - Calidad de vida**

METODOLOGÍA

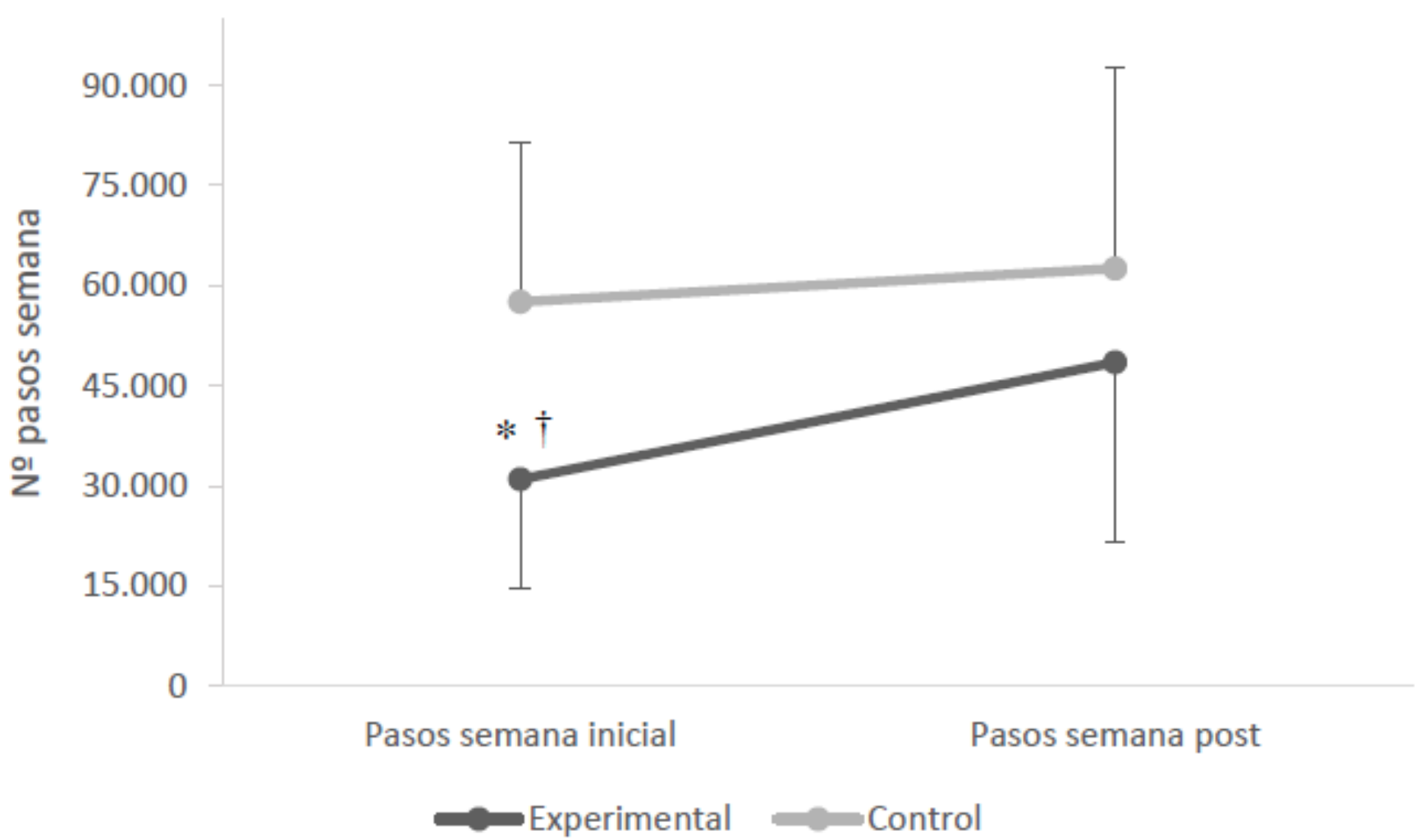
Grupo control → Ejercicio intradiálisis
Grupo experimental → Ejercicio intradiálisis + Programa ejercicio aeróbico



- Semana 0 y +0 (ambos grupos):**
- Paciente anota los pasos diarios dados durante siete días en el diario.
 - App *Google Fit*
 - Valoración de la capacidad física:
 - Fuerza en miembros superiores (dinamometría)
 - Fuerza en miembros inferiores (STS10)
 - Riesgo de caídas (TUG)
 - Capacidad cardiovascular (6MWT)
 - Calidad de vida (COOP-WONCA)
- Progresión nº pasos (grupo experimental):**
- Semanalmente aumento del 10% del nº de pasos/semana.
 - 10% de los pasos realizados en la Semana 0.
 - Revisión semanal del progreso.

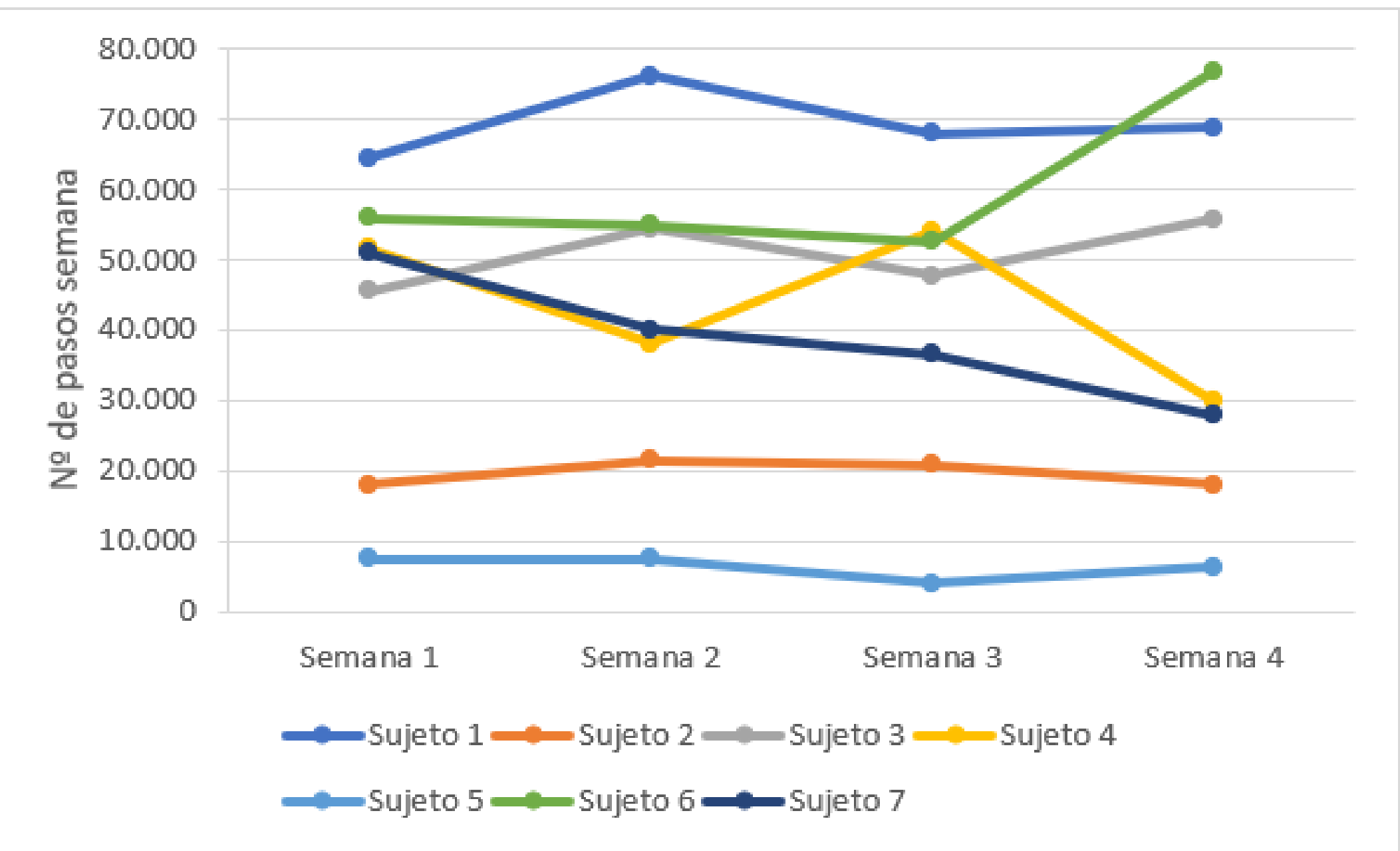
RESULTADOS

Número de pasos totales dados por cada grupo en la semana control y semana post intervención.



Notas: * Diferencias significativas entre el pre y post de un mismo grupo.
† Diferencias significativas entre el grupo experimental y grupo control.

El grupo experimental **aumentó significativamente el número de pasos** y finalizó la intervención realizando más pasos semanales (P=0,016).



El GE consiguió cumplir el 64,29±22,42% de los objetivos semanales

- 71% aumentó el nº de pasos semanales.

Resultados de la valoración inicial previo al comienzo de la intervención del grupo control y grupo experimental. Los datos se muestran en media y desviación típica

	Experimental (n=7)				Control (n=7)			
	n	Pre	Post	Δ post-pre	n	Pre	Post	Δ post-pre
Fuerza en MMSS (kg)	7	28,10±8,60	29,30±7,4	1,2±1,46	7	28,47±6,13	28,31±6,76	-0,16±1,8
Riesgo de caídas (s)	7	7,89±2,95	7,50±2,75	-0,38±0,52	7	6,33±0,87	6,55±1,12	0,22±0,75
Fuerza en MMII (s)	7	25,88±7,24	24,76±6,47	-1,11±2,56	7	21,90±7,16	21,15±6,40	-0,74±1,1
Cap. Cardiovascular (m)	6	422,81±64,88†	431,67±58,11†	8,88±9,63	7	576,18±59,83	576,89±66,61	0,71±8,75
Calidad de vida (U.A)	7	22,86±4,85	19,86±2,85	-3,5±3,32†	7	21,57±3,51*	23,86±3,24	2,29±1,11

Notas: MMSS: miembros superiores. MMII: miembros inferiores. Δ post-pre: incremento del cambio entre el pre y el post.

*Diferencias significativas entre el pre y post de un mismo grupo

†Diferencias significativas entre grupos experimental y grupo control.

El grupo experimental (GE) tuvo un cambio significativamente mayor que el grupo control en la **calidad de vida percibida**. El GE mejoró el resto de las variables aunque no de forma significativa.

CONCLUSIONES

- Incorporar un **programa de ejercicio aeróbico fuera de diálisis** sobre las capacidades físicas y funcionales y la calidad de vida de pacientes con ERC en tratamiento renal sustitutivo, con HD y que realizan ejercicio intradiálisis tiene un **impacto positivo**.
- Aumenta** de forma significativa los **niveles de actividad física**.
- Muestra un cambio** significativo en la **percepción de la calidad de vida** en los pacientes.
- Incluir un programa de ejercicio aeróbico fuera de diálisis con una **duración de seis semanas** en un programa de ejercicio intradiálisis no mejora de forma significativa la capacidad física de los pacientes con ERC en HD, pero sí **ayuda al mantenimiento de la misma**.