



INTRODUCCIÓN: la inactividad es un hallazgo permanente en los pacientes EPOC y tiene clara implicación pronóstica, asociándose con un aumento de la morbilidad. Sin embargo, aún no disponemos de estrategias eficaces para aumentar el nivel de actividad física de nuestros pacientes. El objetivo del trabajo fue evaluar el impacto de un programa de rehabilitación respiratoria (RR) en el nivel de actividad física en EPOC medido por acelerómetro.

MÉTODO: estudio longitudinal, prospectivo y randomizado en 2 grupos: control y de intervención con programa de RR mixto de 12 semanas (3 sesiones/semana) con seguimiento a 3 meses. Se midió actividad física mediante acelerómetro de forma basal y a los 3 meses en ambos grupos.

RESULTADOS: n: 36 (RR 19 vs Control 17). Las características generales se describen en la tabla 1. Los cambios en actividad física en función del grupo de tratamiento se describen en la tabla 2. La significación de los cambios en actividad física intragrupos se describe en la tabla 3.

TABLA 1: Características generales de los grupos de estudio.

	REHABILITACIÓN n=19	CONTROL n=17	p
Edad, años	64 (3,6)	64,9 (10,1)	NS
Sexo, varón	18/19	17/17	NS
IMC*, kg/m ²	27,5 (2,2)	32,3 (2,1)	0,01
Fumadores activos	5,3%	11,7%	NS
H ^a tabáquica, <u>paq</u> /año	49 (24)	65,4 (33,6)	0,03
FVC, L	2,52 (0,63)	2,09 (0,37)	0,02
FVC, % predicho	73,8 (9,9)	54,5 (9,6)	0,02
FEV ₁ , L	1,24 (0,43)	0,96 (0,24)	0,02
FEV ₁ , % predicho	45,5 (15,9)	33,8 (7,3)	0,02
FEV ₁ /FVC	50 (8,5)	48,4 (8,5)	NS
PM6M [#] , m	446 (49,1)	367,7 (105,9)	0,03

TABLA 3: Cambios en actividad física intragrupos antes y después de rehabilitación.

	RR p _{B-3m}	Control P _{B'-3m'}
Gasto total	0,551	0,059
Gasto actividad > 2.5 METs*	0,456	0,086
T° actividades ligeras, min/día	0,536	0,565
T° actividades moderadas, min/día	0,097	0,161
T° actividades intensas, min/día	0,184	0,270
METS*	0,188	0,395
N° pasos/día	0,111	0,603
PM6M [#] , m	0,030	0,843
Submáximo, <u>seg</u>	0,002	0,076

TABLA 2: Cambios en actividad física según acelerómetro en grupo de rehabilitación y en grupo control.

	REHABILITACIÓN n=19		CONTROL n=17		p _B	p _{3m}
	BASAL	3 MESES	BASAL	3 MESES		
Gasto Total	2471(380)	2571(562,6)	2240(237,8)	2122,4(172,6)	NS	NS
Gasto>2.5METS*	764,9(413,5)	668,9(237,6)	415,7(351)	263,3(198)	0,04	0,02
T° act ligeras**	165(76)	150,3(47,5)	87,4(75)	70,4(67)	NS	NS
T° act mod**	21,4(7,9)	5,3(2,1)	13,4(20,6)	12,7(1,9)	0,01	0,05
T° act intensas**	1,33(0,5)	0,44(0,2)	1,86(0,86)	0	NS	NS
METS*	1,44(0,2)	1,33(0,1)	1,2(0,3)	1,1(0,2)	NS	NS
N° pasos/día	6076,7(2880)	5374,3(2190)	3173(1445)	3410,8(1675,7)	0,04	0,03
PM6M [#] , m	446(49)	478(33,6)	367,7(106)	366,7(137,8)	0,03	0,01
Submáx, <u>seg</u>	469(222,5)	1231,1(640,4)	390(155)	420(151,8)	0,03	0,00

*METS: Metabolic Equivalent of Task (unidad de medida del índice metabólico). #PM6M: prueba de la marcha de los 6 minutos. p_{B-3m}: comparaciones realizadas entre momento basal y a los 3 meses en el grupo de rehabilitación. P_{B'-3m'}: comparaciones realizadas entre momento basal y a los 3 meses en el grupo control. Significación estadística considerada para p<0,05.

Los datos se expresan como media ± desviación estándar. p_B: comparaciones realizadas entre grupo de rehabilitación y control en el momento basal. p_{3m}: comparaciones realizadas entre grupo de rehabilitación y control a los 3 meses. Se consideró significación estadística para p<0,05. #PM6M: prueba de la marcha de los 6 minutos. *METS: Metabolic Equivalent of Task (unidad de medida del índice metabólico). **Tiempo en actividades ligeras, moderadas e intensas medido en minutos/día

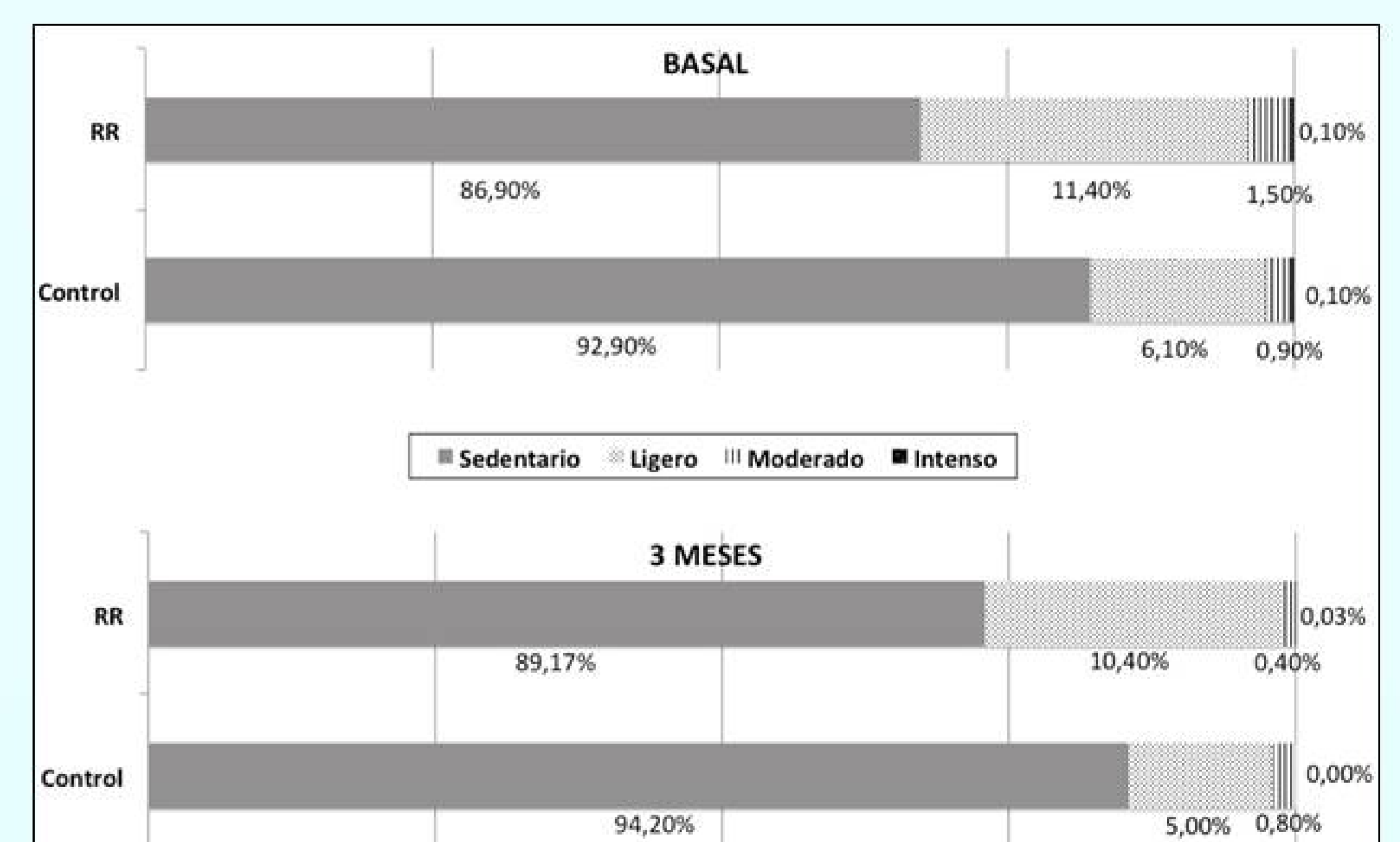


Figura 2. Porcentaje de tiempo según nivel de actividad física medido mediante acelerómetro

CONCLUSIONES: En nuestro trabajo, un programa específico de rehabilitación respiratoria mejora la tolerancia al ejercicio de los pacientes pero el beneficio en cuanto actividad física continúa siendo controvertido, quizás influido por el pequeño tamaño muestral y grupos poco homogéneos.