



EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE PASEOS COMO PROMOTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC) DURANTE UN AÑO

María Hernández Bonaga¹, Fabricio Zambón Ferraresi², José Antonio Cascante Rodrigo¹, Javier Hueto Pérez de Heredia¹, Milagros Antón Olóriz², Mikel López², Pilar Cebollero Rivas¹
¹Servicio de Neumología. Complejo Hospitalario de Navarra, ²Universidad Pública de Navarra: Departamento de Ciencias de la Salud

INTRODUCCIÓN:

- Los pacientes EPOC se caracterizan por la presencia de limitación al flujo aéreo, limitado por la capacidad funcional y la calidad de vida. Presentan disnea y un grado de elevado sedentarismo.
- La actividad física disminuye dichos efectos pero los estudios que han examinado diferentes tipos de estrategias para promocionar la actividad física son todavía limitados.

OBJETIVO:

Examinar los efectos de un programa de paseos con un seguimiento telefónico y un diario en:

- capacidad funcional
- índice BODE
- calidad de vida relacionada con la salud

a pacientes EPOC respecto a pacientes que realizan actividad física según las recomendaciones de cuidado estándar.

MATERIAL Y MÉTODOS:

GRUPO INTERVENCIÓN (GI)

32 pacientes varones
Edad media 69 años
EPOC moderado-severo
Disnea 2-3 (MMRC)
Recomendación: Guía de Paseos de 30 minutos al menos 3 días a la semana
Seguimiento con un diario y con una llamada telefónica mensual

GRUPO CONTROL (GC)

12 pacientes varones
EPOC moderado-severo
Recomendación: cuidado estándar, paseos de 30 min al menos 3 días a la semana
Sin seguimiento telefónico mensual ni diario
Sin Guía de Paseos

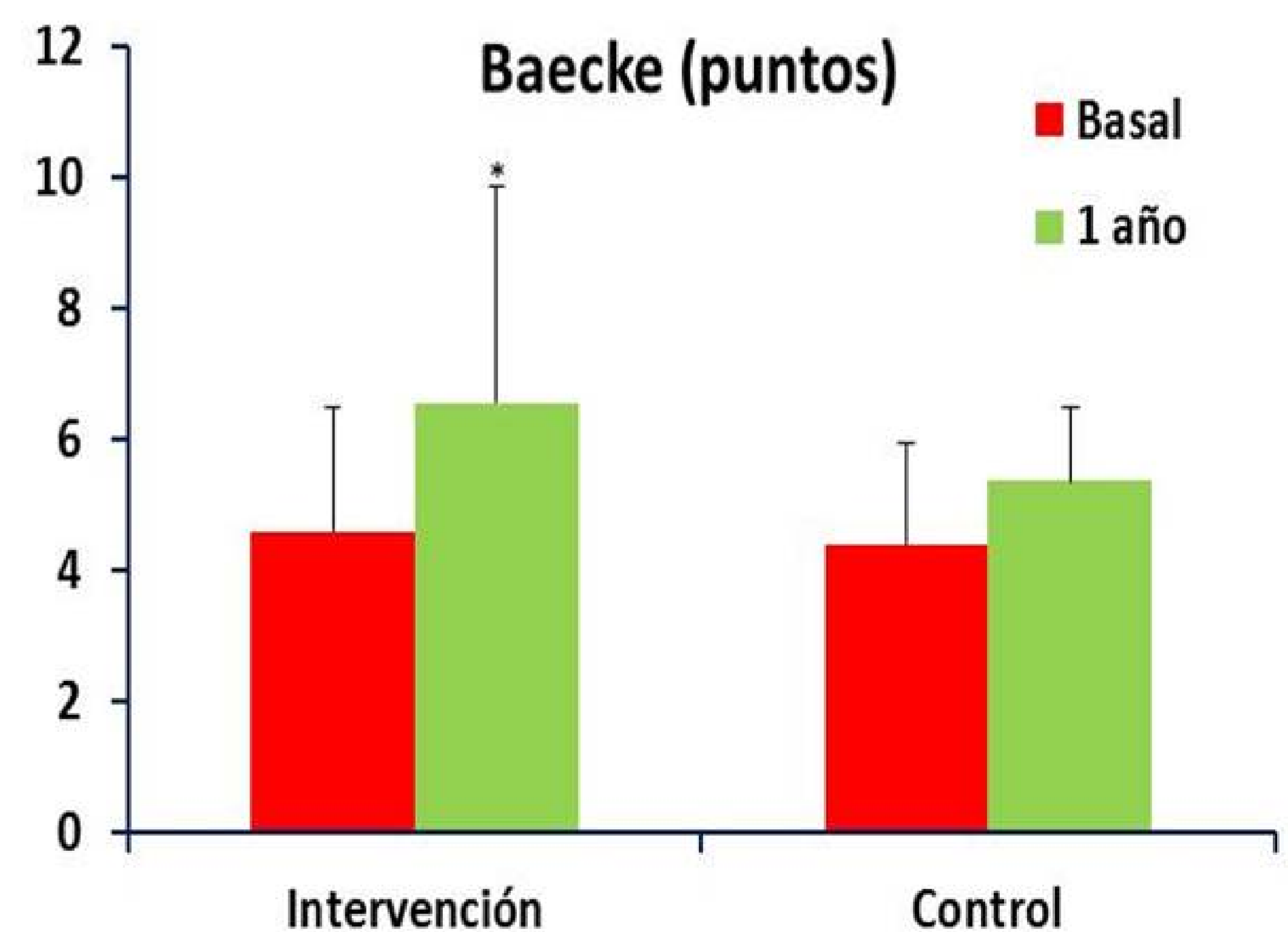
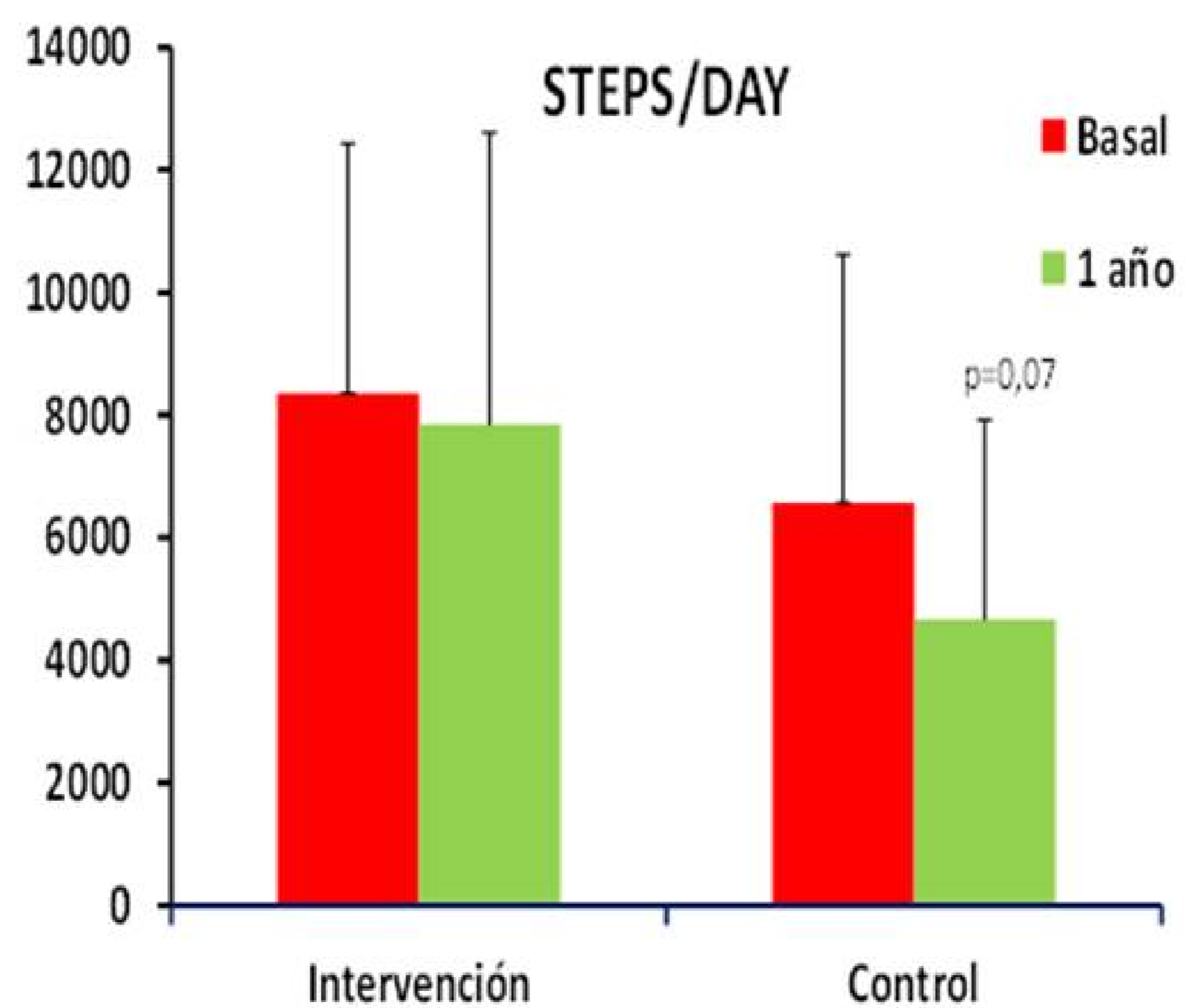
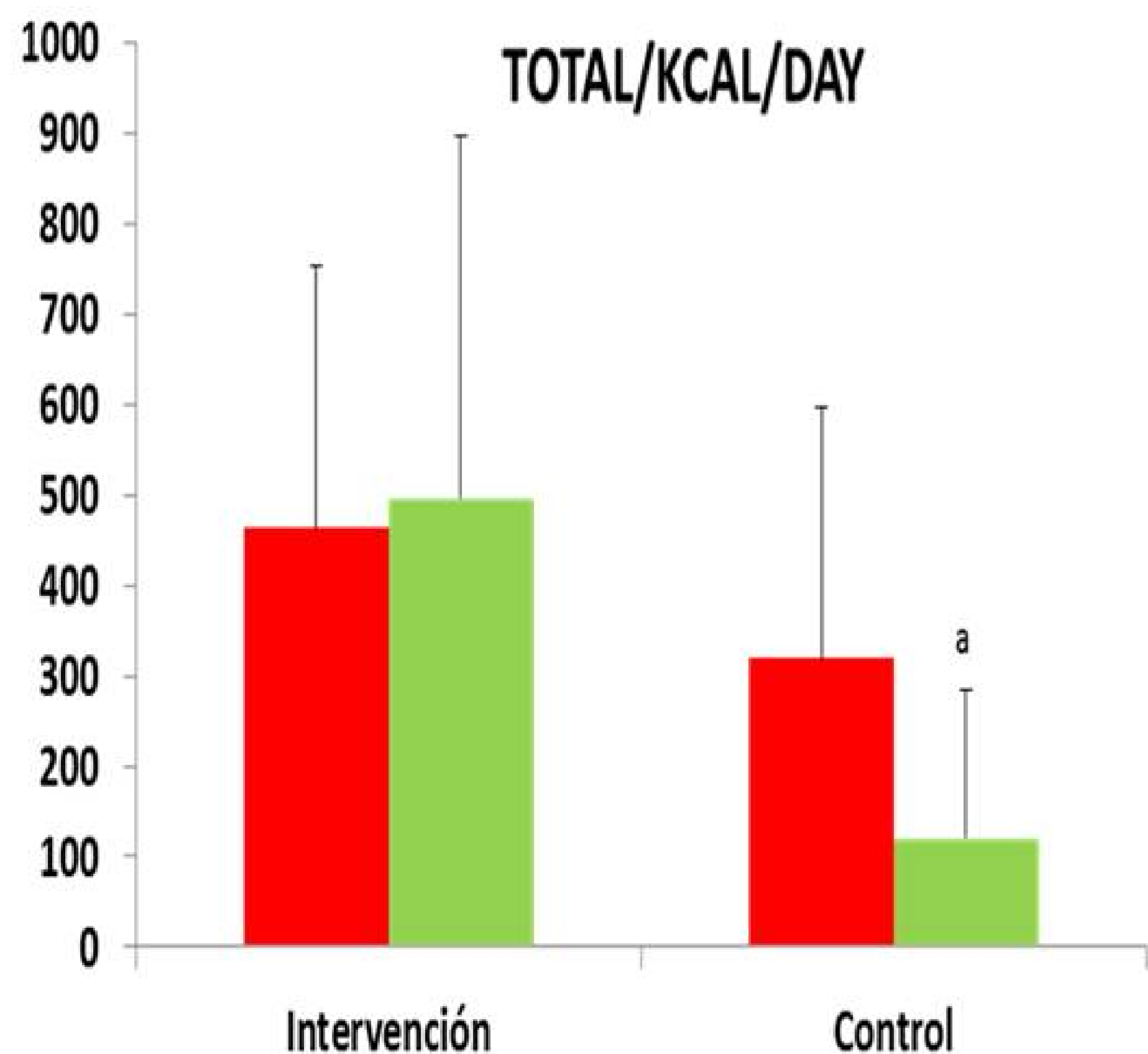
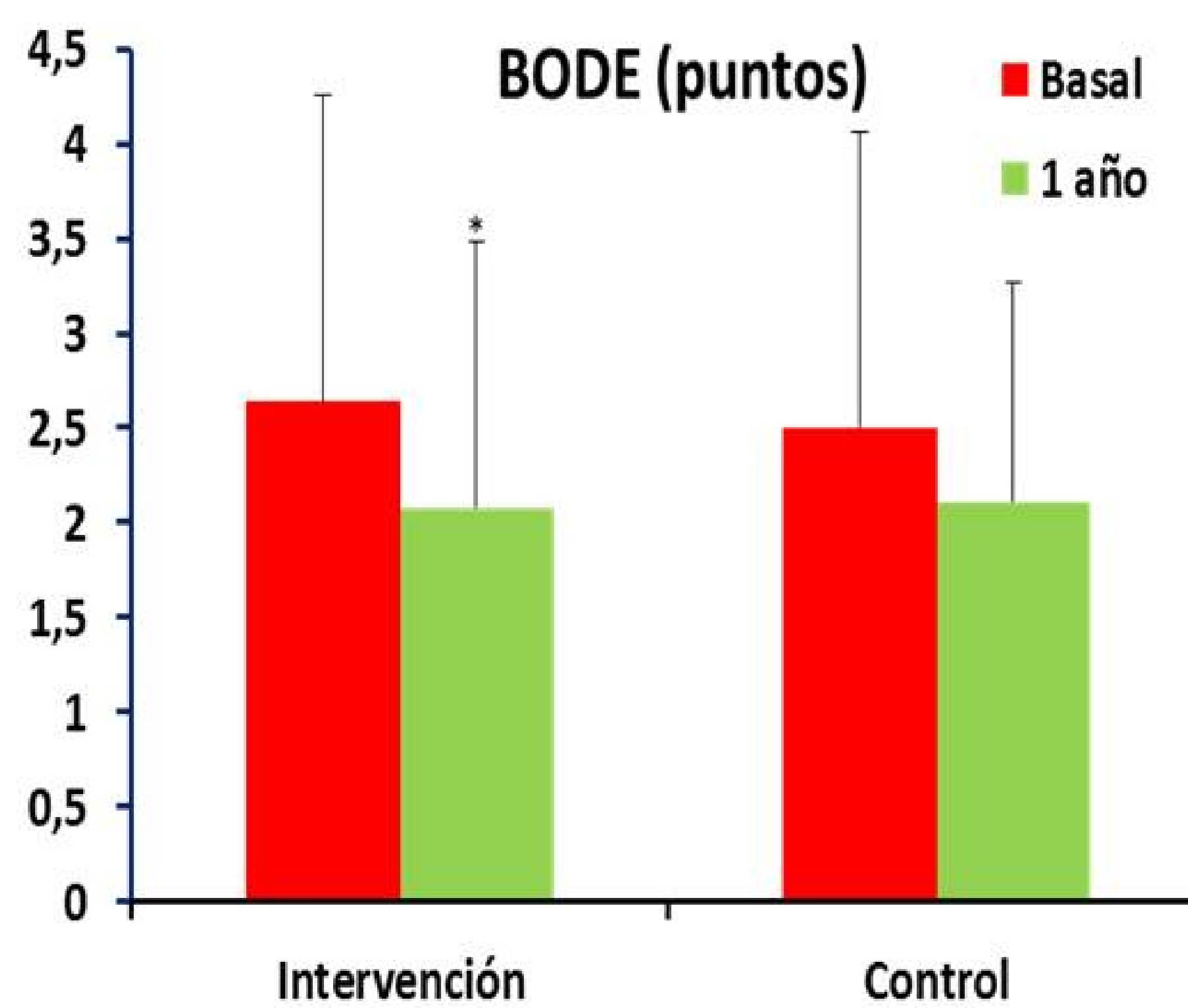
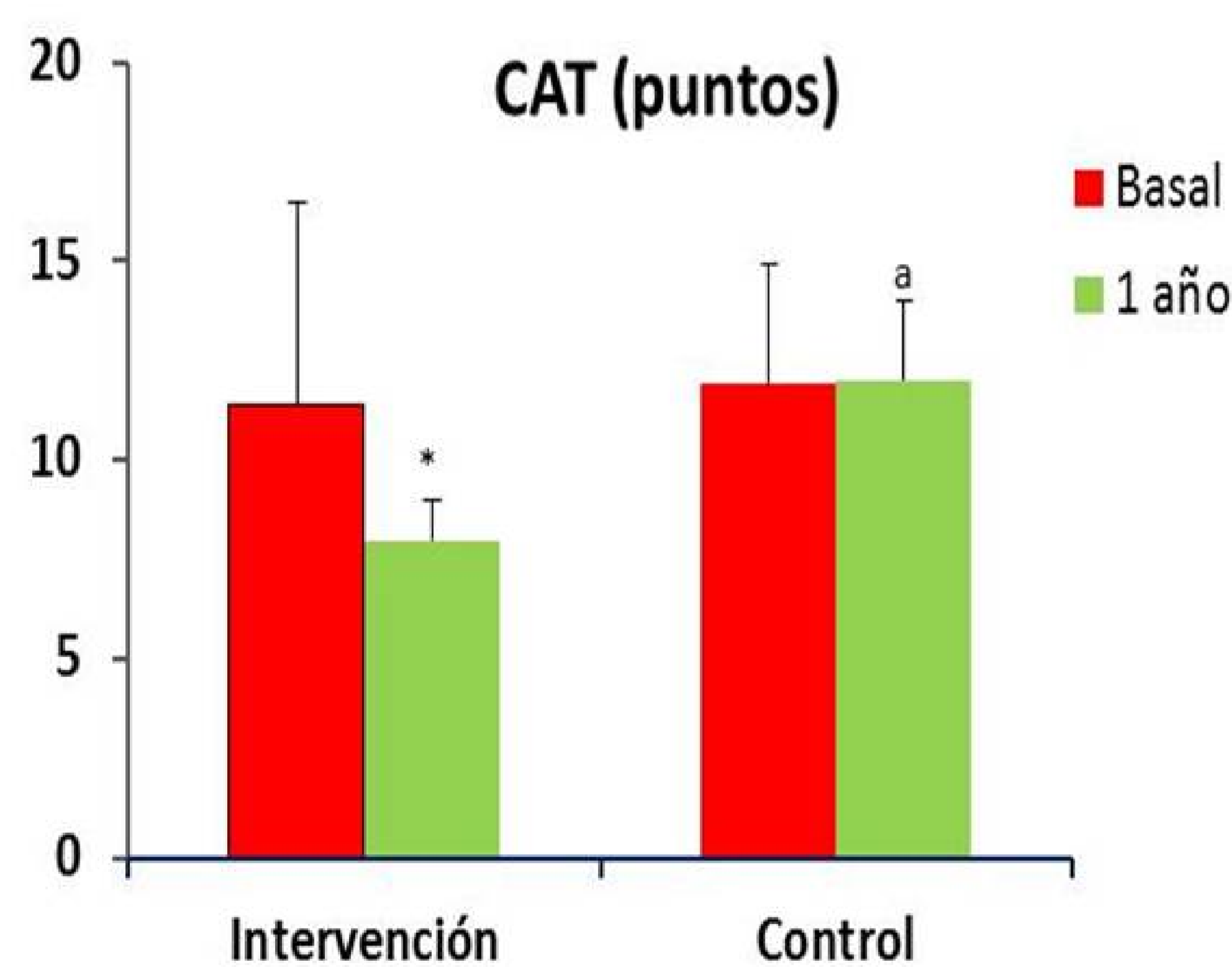
VALORACIÓN BASAL Y 1 AÑO

- Espirometría, pletismografía y difusión
- Test de 6 minutos marcha
- Índice BODE
- Cuestionarios CAT y Baecke
- Actividad física con acelerómetro Triaxial (Actigraph GT3X) durante 7 días

RESULTADOS:

- Después de un año, el grupo intervención (GI) mejoró el cuestionario CAT respecto al basal (11.4 ± 5.04 a 6.88 ± 5.28) ($p=0.001$). La mejora en el GI fue significativamente superior que en el grupo control (11.91 ± 3.02 a 14.11 ± 4.48) ($p<0.05$).
- El BODE disminuyó en el GI al año (2.64 ± 1.62 a 2.08 ± 1.41) ($p<0.05$), mejorando significativamente (≥ 1 punto) en el 54% de los pacientes.
- Después de un año de intervención, el gasto energético fue estadísticamente superior ($p=0.05$) en el GI (495.69 ± 402.26 total/kcal/día) con respecto al grupo control (119.63 ± 165.74 total/kcal/día), así como el número de pasos/día (7851.03 vs. 4752.5) ($p=0.07$).
- Se observó una mejora significativa ($p<0.05$) en el cuestionario Baecke (4.64 ± 1.9 a 6.57 ± 3.29) en el GI después de un año de intervención.
- También se ha desarrollado una aplicación para móvil denominada: "paseos epoc" (para Apple Store y Android)

Datos expresados como media±DS. Nivel de significación fue $p \leq 0.05$



CONCLUSIONES:

- Realizar un estrecho seguimiento mediante la utilización de un diario y una llamada telefónica, mejora la calidad de vida medido por el cuestionario CAT y el índice BODE a los 12 meses. Además se mejora la capacidad para realizar actividades domésticas y de ocio.
- Es una herramienta sencilla, útil y barata aplicable en todos los ámbitos como promotor de actividad física en pacientes con EPOC