

Efectos a corto plazo sobre la fuerza muscular y la capacidad funcional tras la finalización de un programa de ejercicio físico en hemodiálisis

Anna Junqué Jiménez, Lidia Moreno Enríquez, Vicent Esteve Simó, Marisa Lavado Santpere, Manel Ramírez De Arellano

Hospital de Terrassa. Consorci Sanitari Terrassa. Barcelona

Introducción:

La disminución de la condición física y la capacidad funcional son dos aspectos bien conocidos de los pacientes en hemodiálisis (HD). Por otro lado, existe gran evidencia acerca de los múltiples beneficios de los programas de ejercicio físico en HD sobre éstos aspectos. Algunos estudios observacionales sugieren la persistencia de estos efectos beneficiosos una vez los programas de ejercicio físico han finalizado.

Objetivos:

Analizar el efecto sobre la fuerza muscular y la capacidad funcional en los pacientes de nuestra unidad de HD tras la finalización de un programa de ejercicio físico intradiálisis (PEFID).

Material y métodos:

Nuestros pacientes habían sido asignados a un grupo ejercicio (ET) o a un grupo control (C) en un estudio prospectivo unicéntrico de 6 meses de duración previamente realizado. El grupo ET incluía un programa completo de ejercicio físico usando pelotas, pesas y bandas elásticas en las primeras dos horas de HD. El grupo C recibía el cuidado habitual en HD. Tres meses después de la finalización del PEFID, todos los sujetos fueron evaluados mediante los siguientes datos: 1.-Parámetros bioquímicos.2.-Datos antropométricos: Tono muscular bíceps y cuádriceps. Fuerza extensión máxima quadriiceps (FEMQ) y "hand-grip (HG) brazo dominante.3.-Tests Capacidad funcional: "Sit to stand to sit" (STS10) y "six-minutes walking test" (6MWT).

Resultados:

63 pacientes en HD.35 incluidos (14 ET, 21 C previamente).A los 3 meses finalización PEFID, 29 pacientes fueron evaluados (12 ET).No observamos cambios relevantes en relación a los datos bioquímicos y antropométricos tras el cese del PEFID entre grupos. Globalmente los tests funcionales empeoraron en todos los pacientes. Aquellos pacientes en ET previo presentaron una disminución significativa (*p<0.05) únicamente en la FEMQ* (16.6±10.9 vs 12.9±8.3 kg) mientras que los pacientes del grupo C presentaron una disminución significativa tanto del HG* (24.8±11.5 vs 23.1±10.9 kg) como de la FEMQ* (16.9±8.6 vs 14.5±8.8).En relación al 6MWT,la distancia recorrida disminuyó más en el grupo C (18%, 305 vs 258 m) que en el ET previo (6%, 289 vs 271 m) aunque no se encontraron diferencias significativas.

Conclusiones:

1. A los 3 meses de la finalización del programa de ejercicio físico intradiálisis, la fuerza muscular y la capacidad funcional de nuestros pacientes en HD se vió disminuida.
- 2.A pesar de éstos resultados, aquellos pacientes previamente entrenados sufrieron un deterioro menor de su fuerza muscular y capacidad funcional.
3. Éstos resultados ponen de manifiesto el importante papel de los programas de ejercicio físico intradiálisis; al entretener el progresivo deterioro funcional de éstos pacientes.