

## Comparación de un programa de ejercicio intradiálisis frente a ejercicio domiciliario sobre capacidad física funcional y nivel de actividad física

Lucía Ortega Pérez de Villar, Sara Antolí García, M<sup>a</sup> Jesús Lidón Pérez, Juan José Amer Cuenca, Vicent Benavent Caballer, Eva Segura Ortí

Hospital Universitario Dr. Peset. Valencia. España

### Introducción:

Desde los años 80 se vienen implantando ejercicios para pacientes en hemodiálisis (HD), y se ha demostrado su beneficio. Sin embargo, son pocas las unidades de HD que ofrecen como parte de su rutina de tratamiento un programa de ejercicio adaptado a estos pacientes. El elevado coste de contar con un fisioterapeuta en la unidad de HD es una de las principales causas, por lo que es necesario encontrar alternativas más económicas para generalizar la realización de ejercicio en esta cohorte de pacientes. El objetivo del presente estudio es comparar los efectos de un programa de ejercicio intradiálisis frente a ejercicio domiciliario en paciente en HD sobre la adherencia al programa, la capacidad física funcional y el nivel de actividad física.

### Métodos:

Diecisiete pacientes en HD accedieron a ser incluidos en el estudio, y fueron aleatorizados en un grupo de ejercicio intradiálisis (n=9, edad 64.1 (14.5) años, 4 hombres) o en un grupo de ejercicio en el domicilio (HB) (n=8, edad 57.8 (16.8) años, 4 hombres). Siete sujetos del grupo de ejercicio intradiálisis y tres del grupo de ejercicio HB abandonaron el estudio. Ambos programas consistieron en la combinación de ejercicios de fuerza y ejercicio aeróbico durante 4 meses donde los pacientes tenían que realizar los ejercicios 3 veces a la semana con un total de 48 sesiones. Se valoró una amplia batería de pruebas funcionales (Short Physical Performance Battery, equilibrio monopodal, Timed up and go, Sit to stand to sit test 10 y 60, fuerza de agarre de la mano, fuerza de tríceps, 6 minutos marcha) y dos cuestionarios de nivel de actividad física. El análisis estadístico se realizó mediante una prueba ANOVA mixta.

### Resultados:

Un total de 7 pacientes finalizaron el estudio y fueron analizados, dos pacientes en el grupo intradiálisis y 5 pacientes en el grupo HB. La prueba ANOVA mixta mostró un efecto significativo del factor tiempo sólo en el caso del cuestionario de actividad física Human Activity Profile (P< .017) donde la mediana de los pacientes que realizaron el ejercicio durante la diálisis tenían una puntuación pre de 48.5 (min 44 - max de 53) y post de 62 (min 58 - max 66); mientras que la mediana en los pacientes que realizaron el HB obtuvieron una puntuación pre de 7 (min 2 - max 54) y post de 17.5 (min 13 y - max 86). Respecto al resto de pruebas funcionales, no se encontró ninguna diferencia significativa. En cuanto a la adherencia a los programas de ejercicios los pacientes que realizaron el programa intradiálisis cumplieron en un 92.70% el total de las sesiones, mientras que los que realizaron el HB realizaron un 68.74% de las sesiones.

### Conclusión:

Tanto el ejercicio durante la HD como el ejercicio HB resultan en un aumento del nivel de actividad física de los pacientes en hemodiálisis. Es necesario modificar factores, tanto en el personal sanitario que atiende a estos pacientes como en los propios pacientes, para conseguir mayor adherencia a los programas de ejercicio.