

Ejercicio físico durante la sesión de hemodiálisis como parte del cuidado integral del paciente renal

Raquel Francisca Galiano Roa, Lidia Romero Gómez, Mónica Martín Cano, Francisco Rafael Muñoz Mérida

Centro de Diálisis. Málaga. España

Introducción:

A consecuencia de la IRC se ven afectados el sistema cardiovascular y músculo-esquelético, que consecuentemente disminuyen la capacidad funcional del paciente. Desde 1980 es conocida la importancia del ejercicio físico en pacientes en hemodiálisis, siendo una de las modalidades intradiálisis. Objetivo: evaluar la influencia del ejercicio físico sobre la capacidad funcional del paciente.

Material y métodos:

Se realizó un estudio prospectivo longitudinal unicéntrico de 9 meses de duración, en el que cada paciente actuó como su propio control. Participaron 22 pacientes con IRC en tratamiento con HD. Criterios de inclusión: estabilidad clínica y hemodinámica, limitación física parcial, permanencia en HD superior a 3 meses y consentimiento informado firmado. Exclusión: quien no pudieran realizar los test físicos. Un fisioterapeuta planificó y ejecutó un programa de actividad física semanalmente y de forma individualizada durante 20 minutos, 3 meses. Instruyó a cada paciente a que realizara ejercicios en su domicilio. Para la valoración de los resultados físicos, se realizaron dos pruebas funcionales: "seis minutos de marcha" (6MWT) y "Sitto stand tosit 10" (STS10), al inicio del estudio, a los 3 meses que finalizó y a los 9 meses. Se monitorizó la tensión arterial y frecuencia cardíaca antes y después de cada test. Se usó el paquete estadístico SPSS versión 22 para Windows. Se utilizó la T de Student para comparar medias, comprobándose la normalidad de la distribución con Shapiro-Wilk, tomando como significativo $p < 0.05$, para un intervalo de confianza del 95%.

Resultados:

La muestra final se redujo a 19 pacientes (éxito, trasplante e ingreso hospitalario), 8 hombres (42,1%) y 11 mujeres (57,9%), con una media de edad de $71,53 \pm 8,06$. El tiempo en hemodiálisis promedio fue $55,74 \pm 42,07$ meses y el tiempo medio de sesiones $251,84 \pm 13,67$ minutos. El acceso vascular predominante fue FAV (73,7%) vs CVC (26,3%). 7 pacientes (36,8%) hicieron ejercicios en casa, frente 12 pacientes (63,2%) que no los hicieron. Los resultados del 6MW. Tal inicio, a los 3 meses y a los 9 meses fueron $258,69 \pm 66,04$ vs $314,13 \pm 78,9$ vs $302,50 \pm 85,04$ respectivamente, encontrándose diferencias significativas entre el inicio y 3 meses y entre el inicio y los 9 meses. En la prueba STS-10, hay diferencias significativas entre todas las medidas ($47,34 \pm 14,55$ vs $36,34 \pm 7,36$ vs $40,33 \pm 8,15$). Los pacientes que realizaron ejercicios en casa obtuvieron una mejor media a los 9 meses con respecto a los que no los realizaron, tanto en 6MWT ($335,63 \pm 67,18$ vs $281,42 \pm 91,26$) como en STS-10 ($38,36 \pm 9,12$ vs $41,48 \pm 7,70$), aunque sin alcanzar significación estadística.

Discusión:

El programa de ejercicio intradiálisis mejoró el rendimiento físico de los pacientes. Encontramos diferencias significativas en las pruebas funcionales 6MWT y STS-10, lo cual se corresponde con otros autores. Pero no encontramos significación entre los test físicos al finalizar el programa y tras 6 meses, por ello resaltamos la importancia de la figura del profesional para motivarlos. Concluimos que la implementación de este tipo de programas en la unidad de hemodiálisis debe ser considerada como una parte más del tratamiento.