

## Actividades recreativas en hemodiálisis. Una oportunidad terapéutica

**Guillermo Pedreira Robles, Ana Vasco Gómez, Cristina Herrera Morales, Yaiza Martínez Delgado, Ernestina Junyent Iglesias**

Hospital del Mar. Barcelona. España

### Introducción:

Los pacientes en hemodiálisis deben someterse a tres sesiones semanales de cuatro horas cada una. La describen como aburrida, tediosa o una pérdida de tiempo y esto contribuye a empeorar los trastornos de depresión y ansiedad. Una de las necesidades menos atendidas durante la hemodiálisis es la de "participar en actividades recreativas". Virginia Henderson la definió como la práctica de actitudes encaminadas a la diversión que comprende la capacidad de disfrutar, de poseer sentimientos positivos sobre uno mismo y sobre los demás, y de sentir placer.

Mejorar el ánimo de los pacientes mediante el humor, actividad física, soporte emocional... ha sido utilizado ampliamente en otras disciplinas con buenos resultados.

### Objetivo:

Analizar y valorar el estado físico y mental de los pacientes en hemodiálisis y conocer la opinión sobre su experiencia personal durante las sesiones y la posibilidad de participar en un programa de Actividades Recreativas.

### Material y Método:

Estudio observacional prospectivo que incluyó todos los pacientes en programa crónico de hemodiálisis desde Enero hasta Febrero del 2016. Se recogieron datos clínicos (edad, sexo, etiología de base, meses en hemodiálisis, horas de tratamiento e inclusión o no en lista de espera de trasplante renal), se analizaron diferentes escalas (Barthel, Lawton y Brody, Hamilton, Goldberg,

Minimental, SF-12) y se evaluó su percepción de las sesiones y la inversión de su tiempo.

### Resultados:

Evaluamos a 37 pacientes, 26 hombres y 11 mujeres, con mediana de edad de 69 años y una estancia mediana en hemodiálisis de 20 meses. Un 71% presentaba algún grado de dependencia para las Actividades Básicas de la Vida Diaria y un 86% para las Actividades Independientes de la Vida Diaria. Un 71% presentaba algún grado de ansiedad y un 77% la probabilidad de padecer depresión. Un 58% presentaba algún grado de deterioro cognitivo. Un 89% ve afectada su calidad de vida en el aspecto físico y un 51% en el mental. Los pacientes valoraron su experiencia en hemodiálisis como "Regular", mostrando que un 63% no hace nada durante las sesiones y un 57% se siente atraído por la idea de participar en un Programa de Actividades Recreativas.

### Discusión y conclusiones:

Hemos constatado que el nivel de depresión, ansiedad, dependencia y deterioro cognitivo es elevado y está presente en la mayoría de pacientes de nuestra unidad de hemodiálisis. Favorecer la realización de actividades recreativas durante el proceso dialítico es una manera de mejorar la actitud de los pacientes, puede ayudar a mantener un adecuado nivel de salud tanto físico como mental y mejorar la percepción del tratamiento de hemodiálisis. Por ello, como acción de mejora, nos proponemos implantar un programa de actividades lúdico terapéuticas.