

Mejoría de la sintomatología depresiva mediante un programa de ejercicio físico en pacientes en hemodiálisis

Lidia Moreno Enríquez, Anna Junqué Jiménez, Vicent Esteve Simón, Marisa Lavado Santpere, Manel Ramírez de Arellano, Ester Tomás Bernabéu

Hospital de Terrassa. Consorci Sanitari Terrassa. Barcelona

Introducción:

Algunos problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad son bastante habituales en los pacientes en hemodiálisis (HD). Resulta de gran interés la prevención y el tratamiento precoz de éstos síntomas, dada la repercusión en la deteriorada calidad de vida de éstos pacientes. Diversos estudios recientes, muestran efectos beneficiosos del entrenamiento físico sobre la sintomatología depresiva y ansiosa.

Objetivos:

Analizar el efecto de un programa de ejercicio físico completo intradiálisis sobre la sintomatología depresiva en nuestros pacientes en HD.

Material y métodos:

Estudio prospectivo unicéntrico de 6 meses de duración con dos grupos comparativos. El grupo ejercicio (ET) incluía un programa completo de ejercicio físico usando pelotas, pesas y bandas elásticas en las primeras dos horas de HD. Grupo control (C) recibía el cuidado habitual en HD. Todos los sujetos fueron evaluados al inicio y al final del estudio mediante los siguientes datos: 1.-Parámetros bioquímicos. 2.-Datos antropométricos: Tono muscular bíceps y cuádriceps. Fuerza extensión máxima cuádriceps (FEMQ) y "hand-grip (HG) brazo dominante. 3.-Tests Capacidad funcional:

"Sit to stand to sit" (STS10) y "six-minutes walking test" (6MWT). 4.- Sintomatología depresiva: Escala de Yeasavage.

Resultados:

63 pacientes HD. 23 excluidos (21% elevada comorbilidad). 55% hombres. Edad media 68.4 años y 61.6 meses en HD. 16 pacientes fueron asignados al grupo (ET) y 24 al grupo (C). 55% tomaba ansiolíticos (23% lorazepam), 42% antidepresivos (25% citalopram). No existían diferencias significativas entre grupos al inicio del estudio. Al final del estudio, el grupo ET presentó de forma global una mejoría las pruebas realizadas (FEMQ 15.6 ± 10.7 vs 17.7 ± 12.5 kg, HG 22.1 ± 13.2 vs 24.1 ± 15.8 kg, STS10 32.1 ± 18.5 vs 28.7 ± 20.6 sec), mientras el grupo C mostró un importante deterioro (FEMQ 20.9 ± 9.3 vs 16.2 ± 8.4 kg, HG 25.1 ± 10.3 vs 24.1 ± 11.1 kg, STS10 31.5 ± 17.9 vs 36.4 ± 19.8 sec), aunque no se alcanzó la significación estadística. En relación al test funcional de la marcha (6MWT); mejoró de forma significativa en el grupo ET (20%, 293.1 vs 368 m, $p < 0.001$) y empeoró en el grupo C (10%, 350 vs 315 m, $p < 0.004$). En relación a los síntomas depresivos; el grupo ET presentó una mejoría importante al final del estudio (Yeasavage 4.7 ± 3.6 vs 3.5 ± 3.8), mientras que el grupo C presentó un empeoramiento de los síntomas (Yeasavage 3.5 ± 2.6 vs 4.3 ± 3.5) aunque no se alcanzó la significación estadística. No existieron cambios relevantes en la medicación antidepresiva ni en las características de HD en éstos pacientes a lo largo del estudio.

Conclusiones:

1. La sintomatología depresiva mejoró tras la realización de programa de ejercicio físico completo intradiálisis en los pacientes en HD de nuestro estudio.
2. Éstos resultados refuerzan los beneficios psicológicos descritos del ejercicio físico en los pacientes en HD.
3. Con los resultados de nuestro estudio, deberíamos considerar la realización de ejercicio físico intradiálisis como una parte más del cuidado integral del paciente renal en HD.