

Resultados de un programa adaptado de ejercicio físico en pacientes ancianos (>75 años) en hemodiálisis

Anna Junqué Jiménez, Ester Tomás Bernaveu, Gorka Iza Pinedo, Óscar Paz López, Inés Luceño Solé, M^a Luisa Lavado Sempere

Instituto Nefrológico. Barcelona

Introducción:

Los pacientes ancianos constituyen un grupo en continuo crecimiento en los programas de hemodiálisis (HD). Éstos se caracterizan por su elevada complejidad, dependencia y comorbilidad asociada. Múltiples beneficios del ejercicio físico en los pacientes en HD han sido descritos; si bien no han sido completamente evaluados en la población anciana.

Objetivos:

Analizar el efecto de un programa adaptado de ejercicio físico intradiálisis sobre la fuerza muscular, la capacidad funcional y calidad de vida en nuestros pacientes ancianos (>75 años) en HD.

Material y métodos:

Estudio prospectivo unicéntrico de 12 semanas de duración. Los pacientes incluidos realizaron un programa de ejercicio físico adaptado mediante pelotas medicinales, pesas, bandas elásticas y cicloergómetros en las primeras dos horas de HD.

Analizamos:

1. Parámetros bioquímicos.
2. Datos musculares: Fuerza extensión máxima cuádriceps (FEMQ) y hand-grip (HG).
3. Tests Test funcionales: "Sit to stand to sit" (STS10) y "six-minutes walking test" (6MWT).
4. Sintomatología depresiva: Inventario Beck (BDI).
5. Calidad de Vida: EuroQol-5D (EQ-5D).

Resultados:

11 pacientes incluidos (36.4% hombres). Edad media 83.9 años y 37.2 meses en HD. Charlson medio: 9.7. Principal etiología: DM (45.5%), No filiada (27.3%), HTA (9.1%). De forma global, se observó una mejoría en las pruebas realizadas (*p< 0.05): FEMQ (10.5 ± 7.6 vs 12.9 ± 10 kg), HG* (16.6 ± 8.7 vs 18.2 ± 8.9 kg), STS10* (29.9 ± 10.6 vs 25 ± 7.8 seg), 6MWT* (22.6%, 234.4 vs 286.8 m), BDI* (14.4 ± 11.5 vs 11.7 ± 10.8) y EQ-5D (49.1 ± 19.1 vs 59.5 ± 20.3, p=0.064) al finalizar el estudio.

Del mismo modo, no observamos cambios relevantes en los datos bioquímicos y antropométricos durante el estudio.

Conclusiones:

1. El programa adaptado de ejercicio físico intradiálisis mejoró la fuerza muscular, la capacidad funcional y la calidad de vida de nuestros pacientes ancianos en HD.
2. Aún en población anciana, nuestros resultados realzan los beneficios del ejercicio físico en los pacientes en HD.
3. Ante un paciente anciano en HD, merece la pena considerar la realización de ejercicio físico adaptado intradiálisis como una parte más del cuidado integral en HD.