

Ejercicio físico en pacientes con enfermedad renal crónica avanzada (ERCA) en hemodiálisis

Montserrat Carrasco Capilla, María Ángeles Estirado Espejo

Hospital de Llerena. Badajoz

Introducción:

La principal causa de mortalidad en pacientes en Hemodiálisis es de origen cardiovascular.

El ejercicio físico moderado ha demostrado mejorar la calidad de vida, reduciendo el riesgo cardiovascular global de la población que lo practica.

Vamos a realizar inicialmente un estudio descriptivo de nuestra unidad, que constará de tres partes: una fase inicial donde se valoró la actividad física habitual y el perfil de los enfermos, una segunda fase donde realizaremos las intervenciones y una tercera fase final de evaluación de resultados. Actualmente nos encontramos en la fase inicial.

Nuestro proyecto se fundamenta en la necesidad de educar para la salud.

Objetivo:

El objetivo principal es evaluar el grado de actividad física de estos pacientes asociada a su comorbilidad e identificar a aquellos pacientes con posibilidad de mejorar su grado de actividad física.

Material y métodos:

Estudio descriptivo transversal de los pacientes de nuestra Unidad de Hemodiálisis.

El personal de enfermería realizó una encuesta estandarizada a cada paciente donde se recogió sus hábitos de actividad física.

La encuesta consta de una serie de preguntas. Se recogieron datos epidemiológicos y clínicos de cada paciente. Se valoró la comorbilidad de Charlson. Se uti-

lizó base de datos Nefrosoft 5.0, el paquete estadístico SPSS 17.0.

Resultados:

Se estudió 11 pacientes, el 60% son varones. Edad media $66,27 \pm 15,08$ años, rango de edad (39,84). El tiempo medio en Hemodiálisis fue $72,09 \pm 41,28$ meses, rango (24,156). Etiología de la ERC fue un 45,5% por NTIC, un 27,3 % Nefropatía Diabética, Un 18,2 % por otras causas de Nefropatías y de un 9,1 % por Glomerulonefritis. El 100% son Hipertensos y 54,5 % presentan DM. Colesterol total $132,63 \pm 46,69$ (mg/dl), rango (89- 230), HDL $36,90 \pm 12$ (mg/dl), rango (24- 64), LDL $66,81 \pm 32,81$ (mg/dl), rango (26- 136) y Triglicéridos $172,09 \pm 111,83$ (mg/dl), rango (61- 39). Cifras medias de Hb $11,54 \pm 0,837$ (g/dl), rango (10,50- 13). El KT medio $49,55 \pm 8,96$, rango (32,80-63,70). El 70% son no fumadores. El 63,63% realiza algún tipo de ejercicio físico. El 45,45% camina. El 63,63% practica ejercicio físico más de 30 minutos al día.

Conclusiones:

La percepción de ejercicio físico es baja por parte de nuestros pacientes o bien ajustada a sus posibilidades reales. En realidad sólo un 18,18% hace bicicleta un ejercicio físico diferente a una mera actividad física ligera como puede ser caminar, teniendo en cuenta que nuestra población está envejecida, la respuesta es coherente.

Un aspecto importante es destacar que el 72,72% estaría dispuesto a realizar un ejercicio físico reglado en domicilio con elementos estáticos, muy interesante, pues, se podría plantear educadores en Educación Física en los centros de salud para mejorar el estado basal de una población cada vez más envejecida.

Hemos obtenido una brillante aceptación a nuestro proyecto, tanto para el aprendizaje como para su consecución. Se pretende demostrar la relación que existe

entre la disminución de la mortalidad a largo plazo y el ejercicio físico.