



## **NOTA DE PRENSA**

**Presentada en el 50º Congreso de la Sociedad Española de Nefrología**

### **UNA INVESTIGACIÓN DE NEFRÓLOGOS DEL CONSORCIO SANITARIO DE TERRASSA DEMUESTRA QUE LOS PROGRAMAS DOMICILIARIOS DE EJERCICIO FÍSICO MEJORAN LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA SARCOPENIA EN LOS PACIENTES EN HEMODIÁLISIS**

**El estudio concluye que el desarrollo de programas de ejercicio físico, realizados en el domicilio de los pacientes y basados en fuerza-resistencia, mejoran la fuerza muscular, la capacidad funcional y la composición corporal en los pacientes con enfermedad renal en hemodiálisis que sufren sarcopenia.**

**La sarcopenia es un trastorno del músculo esquelético asociado a caídas, discapacidad física y mortalidad, particularmente en pacientes que se encuentran en tratamiento renal con hemodiálisis.**

**El estudio, realizado en durante 12 semanas en una muestra de 18 pacientes, señaló que un 21% mejoraron su sarcopenia severa. Las principales patologías de estos pacientes con Enfermedad Renal Crónica fueron hipertensión arterial y diabetes mellitus.**

**Este estudio se ha presentado en el 50º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.), celebrado del 6 al 9 de noviembre de forma online, y en el que han participado más de 1.500 nefrólogos, expertos e investigadores de España y otros países.**

**11 de noviembre de 2020.-** Un estudio realizado por nefrólogos del Consorcio Sanitario de Terrassa ha demostrado que el desarrollo de programas de ejercicio físico basados en fuerza-resistencia mejoran la fuerza muscular, la capacidad funcional y la composición corporal en los pacientes con enfermedad renal en hemodiálisis que sufren sarcopenia, un trastorno del músculo esquelético asociado a caídas, discapacidad física y mortalidad, particularmente en pacientes que se encuentran en tratamiento renal con hemodiálisis.

Los resultados de esta investigación, que se presentará en el 50º Congreso de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) que se celebra del 6 al 9 de noviembre, concluyen que los programas de ejercicio físico de fuerza-resistencia realizados por los propios pacientes renales en sus domicilios deben considerarse un punto clave en la prevención y el tratamiento de la sarcopenia en este tipo de pacientes, si bien apuntan a la necesidad de desarrollar nuevos estudios con otros diseños para confirmar sus resultados.



El ejercicio físico de resistencia ha demostrado ser un método eficaz para tratar y prevenir la sarcopenia. Sin embargo, estos hallazgos han sido poco investigados en pacientes con Enfermedad Renal Crónica en tratamiento de hemodiálisis, ya que los programas de ejercicio físico domiciliarios no están muy extendidos. Es por ello por lo que los profesionales del Consorcio Sanitario de Terrassa realizaron este estudio con el fin de evaluar el efecto de un programa de ejercicio físico de resistencia domiciliario (PEFRD) sobre la fuerza muscular, la capacidad funcional y la composición corporal en los pacientes de HD con sarcopenia tratados en su área sanitaria, siguiendo los criterios del Grupo de Trabajo Europeo sobre Sarcopenia en Personas Mayores.

El estudio se realizó en durante 12 semanas en una cohorte de 18 pacientes en hemodiálisis con sarcopenia, de los que el 78,6% fueron hombres, con una media de edad de 74 años y de 53 meses en hemodiálisis. Se analizaron datos demográficos, parámetros bioquímicos y nutricionales, la fuerza muscular manual, la capacidad funcional; el test de Short Physical Performance Battery (SPPB), la velocidad de la marcha, así como composición corporal determinada por biomedancia eléctrica.

Los resultados indicaron al final del estudio una mejora significativa global de los pacientes en la fuerza muscular manual, la capacidad funcional, la velocidad de marcha y en el test de Short Physical Performance Battery. Asimismo, se observó una mayor masa muscular esquelética total y en el índice de masa muscular/altura. El estudio reveló que finalmente un 21% de los pacientes mejoraron su sarcopenia severa. Las principales patologías de estos pacientes con Enfermedad Renal Crónica fueron hipertensión arterial y diabetes mellitus.

En conclusión, los nefrólogos del Consorcio Sanitario de Terrassa concluyeron que un programa domiciliario de ejercicio físico mejora la fuerza muscular, la capacidad funcional y la composición corporal en los pacientes sarcopénicos en hemodiálisis, lo que viene a mejorar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la sarcopenia en los pacientes renales.

### **50ª Congreso de la S.E.N.**

Esta investigación se ha dado a conocer en el 50ª Congreso Nacional de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.), que se ha celebrado del 6 al 9 de noviembre de forma online. Se trata del mayor encuentro de nefrología y enfermedades renales que se celebra en nuestro país, en el que han participado 1.500 médicos nefrólogos, expertos e investigadores de España, y otros países con el fin de poner en común y abordar los últimos avances, investigaciones y estrategias para una prevención más eficaz de la Enfermedad Renal Crónica (ERC), así como para la mejora en el tratamiento de los pacientes renales

La relación de la COVID-19 con las patologías renales y sus consecuencias sobre los pacientes que tenían algún tipo de problema en el riñón, o que tras padecer la COVID-



19, se han visto afectados por complicaciones o la aparición de patologías renales, ha centrado una parte importante del debate e intercambio de conocimiento y experiencias desarrollado en este encuentro. Además, el Congreso de la S.E.N. ha pretendido ser el altavoz para sensibilizar a la sociedad española sobre la importancia de la Enfermedad Renal Crónica, una patología que a pesar de afectar a unos 7 millones de españoles y tener un gran impacto en la expectativa de supervivencia y calidad de vida de los pacientes, sigue siendo una gran desconocida para la mayoría de la opinión pública.

La reunión ha dedicado gran parte de su programa a tratar los aspectos de actualización y prevención de la ERC, su relación con la diabetes y la hipertensión arterial, el proceso diagnóstico en trasplante renal, el riesgo vascular y renal, la hemodiálisis domiciliaria, la anemia en las enfermedades renales, la diálisis peritoneal, y la glomerulonefritis, entre otras. Asimismo, se han desarrollado cursos de actualización sobre Enfermedad Renal Crónica Avanzada (ERCA) y cuidados paliativos, Inteligencia Artificial y Big Data, y enfermedades renales hereditarias; y se han realizado sesiones específicas para debatir desde el punto de vista de los pacientes renales y los nefrólogos jóvenes. En el Congreso se han presentado igualmente más de 500 comunicaciones científicas sobre los últimos proyectos y estudios relativos a la enfermedad renal.

**Para más información:**

**Gabinete de prensa de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.)**

Jesús Herrera / Manuela Hernández (954 62 27 27 / 625 87 27 80 / 651 86 72 78)