



UN ESTUDIO DEL HOSPITAL REINA SOFÍA CONFIRMA LA IMPORTANCIA DE QUE LOS PACIENTES CON EPOC REALICEN EJERCICIO FÍSICO MODERADO

- El trabajo, que se presenta esta semana en Neumosur, concluye que los pacientes que reciben educación sanitaria al respecto durante su ingreso interiorizan el desarrollo del ejercicio como parte indispensable del tratamiento domiciliario y esto les ayuda a mejorar su autonomía

Córdoba, 12 de marzo de 2012- Profesionales del Hospital Universitario Reina Sofía presentan esta semana en el 39º Congreso de Neumosur las conclusiones de un estudio que relaciona una mayor autonomía, y por tanto mejor calidad de vida, en personas con EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) con la incorporación de ejercicio físico como parte del tratamiento que deben seguir en casa.

El trabajo, realizado por la residente de la Unidad de Gestión Clínica de Neumología Ana Jiménez y coordinado por el facultativo Bernabé Jurado, pone de manifiesto la influencia positiva que tiene el ejercicio físico sobre la autonomía de los pacientes con EPOC. En concreto, constata la evolución favorable de los pacientes que han asumido el ejercicio (fundamentalmente andar y flexión de los miembros superiores) y lo practican regularmente en su día a día.

Este estudio, que finalizó el pasado año, forma parte de la línea de investigación sobre el proceso EPOC que tiene abierta el hospital desde hace seis años y persigue demostrar las aportaciones del ejercicio físico en el tratamiento de esta enfermedad crónica.

El programa de que siguen estas personas está recomendado por el PAI-EPOC (Proceso Asistencial Integrado para la EPOC). En el estudio han participado 57 pacientes (53 hombres y 3 mujeres), con una edad media de 64 años, que previamente habían ingresado en el Hospital Reina Sofía a causa de alguna complicación en su enfermedad crónica.

El responsable del trabajo, el doctor Jurado, explica que “aprovechamos la hospitalización, coincidiendo con un momento de mayor receptividad, para proponerles cambios de hábitos e insistirles en la importancia del ejercicio físico. Al alta se les entrega documentación para facilitar su desarrollo en casa”.

Tres meses más tarde, y mediante una encuesta realizada en consultas externas, se les preguntó por su autonomía –teniendo en cuenta que se trata de personas con ahogo al esfuerzo y escasa capacidad funcional pulmonar- y la mayoría refirió mejoras en el desarrollo de su actividad en el ámbito cotidiano



desde que practicaban la actividad física recomendada.

Concretamente, los participantes mejoraron su calificación en el índice de Barthel, que mide el grado de discapacidad física, de 77 a 82 puntos, siendo 100 el tope de la escala. También demuestra el trabajo que el ejercicio físico disminuye el ahogo (disnea) y contribuye a aumentar la tolerancia al esfuerzo, mejorando, por tanto, su calidad de vida. En definitiva, tras la rehabilitación respiratoria se puede lograr mayor estabilización de la patología respiratoria y es probable que se puedan evitar futuros ingresos, prosigue el especialista.

Así, “junto al tratamiento farmacológico habitual, la realización de ejercicio físico es una medida que mejora la capacidad de autonomía del enfermo y le aporta una mayor calidad de vida. Ambos aspectos son muy importantes para personas con una enfermedad respiratoria crónica que, limita la capacidad para realizar esfuerzos y dificulta llevar una vida normal”, concluye Bernabé Jurado.

Por otra parte, de una mejora en el control de la EPOC también se deriva un ahorro para el sistema sanitario, ya que los ingresos por complicaciones en estos pacientes representan entre el 40 y el 70% del gasto relacionado con el tratamiento de esta enfermedad.

El 39º Congreso de Neumosur en el que se presenta este estudio se desarrolla del 14 al 16 de marzo en Badajoz. Reunirá a más de 300 expertos en patologías respiratorias y cirugía torácica de Andalucía, Extremadura y la Región de Murcia para debatir sobre las últimas novedades en diagnóstico y tratamiento de enfermedades como el asma, la fibrosis quística, la EPOC o el cáncer de pulmón.

Para más información:

Gabinete de prensa de Neumosur: Manuela Hernández (95 462 27 27 / 651 867 278) y Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)