

Ejercicio excéntrico en el paciente con insuficiencia renal crónica terminal durante la sesión de hemodiálisis

Excentric exercise in the patient with chronic terminal renal insufficiency during the hemodialysis session

Bourrel, Eugenia Magali
Universidad Juan Agustín Maza.
Contacto: magali16bouquin@gmail.com

Palabras clave: Ejercicio; Excéntrico; Intradiálisis
Key Words: Training; Eccentric; Intradialysis

En el presente trabajo de campo, de tipo causal, de diseño experimental, pre-experimental, de pre-prueba y post-prueba con un solo grupo, se investigó el impacto que tiene la aplicación de un programa de ejercicio excéntrico en pacientes de una clínica de diálisis ubicada en el departamento de Maipú, provincia de Mendoza, con enfermedad renal crónica en estadio terminal (ERCT) durante la última hora de la sesión de hemodiálisis, una vez a la semana, donde se estudió sus efectos sobre las variables CVRS (calidad de vida relacionado con la salud) con el cuestionario EuroQol-5D, fuerza muscular mediante la valoración muscular de Kendall, el estado de salud mental a través de la Escala de depresión geriátrica de Yesavage y la capacidad funcional con el Índice de Barthel. Se incluyeron en el tratamiento personas con al menos 3 meses en tratamiento hemodialítico, de edad entre 50 y 66 años, con estabilidad clínica, hematocrito superior a 30, vía de acceso vascular por FAV (fístula arterio-venosa). Los criterios de exclusión fueron haber presentado infarto agudo de miocardio (IAM) en las 6 semanas previas, angina inestable al ejercicio o en reposo, amputación de miembro inferior, enfermedad vascular cerebral u otras enfermedades neurológicas, imposibilidad de realizar pruebas funcionales, alteraciones musculoesqueléticas o respiratorias que empeoran con el ejercicio, afecciones intelectuales. De esta forma, de un total de 26 pacientes que asistían en los turnos mañana y tarde respectivamente, solo cumplieron con los requisitos 16 pacientes. Los resultados obtenidos finalmente mostraron una mejoría de la fuerza en todos los grupos musculares estudiados; un 25% de los pacientes pasaron de un estado de dependencia leve a un estado de independencia según el Índice de Barthel; en cuanto al estado de salud mental, al inicio un 43,75% de los pacientes presentaban depresión moderada,

mientras que al final del estudio este valor se redujo al 12,5%. En cuanto a la variable CVRS con el EuroQol-5D, el dato más llamativo es en la primera parte de este cuestionario donde se aprecia una evidente mejoría en el bienestar percibido por los pacientes al finalizar el plan de ejercicio, ya que en la pre-prueba solo un único paciente obtuvo como resultado el cociente 1 (máximo resultado de bienestar), mientras que en la post-prueba un 62,5% de los pacientes obtuvieron este cociente. De igual modo sucedió con la segunda parte de este cuestionario (escala visual análoga) donde al finalizar el estudio se ubicaron en 80 un 43,75% de los pacientes frente al 25% en la pre-prueba; además se puede notar un incremento de pacientes que se ubicaron en 90 (25% al inicio frente a un 31,25% al final). Actualmente no se evidencia registros de la aplicación de ejercicio excéntrico en esta población (cuyo factor común es el sedentarismo), el cual representa una buena opción para estos pacientes dado sus múltiples beneficios sobre el organismo, entre ellos la mayor producción de fuerza, previene lesiones, es eficaz para tratar tendinopatías (tan comunes en los pacientes dializados), mayor activación de los hemisferios cerebrales (ya que deben trabajar atentos a la forma en que desarrollan los ejercicios), entre otros, y los beneficios propios de la actividad física. Como conclusión final, el ejercicio excéntrico aplicado durante la sesión de hemodiálisis mejora la condición física de los pacientes con ERCT.