

PREVALENCIA DEL NIVEL DE LA ACTIVIDAD FISICA EN PACIENTES CON INSIFICIENCIA RENAL CRONICA

PREVALENCE OF THE LEVEL OF THE PHYSICAL ACTIVITY IN PATIENTS WITH CHRONIC RENAL INSIFICIENCIA

Mónica García, Karen Hernández, Linda Ruiz, María Saumeth, Norlys Mattos¹

RESUMEN

Introducción: La inactividad física es común en los pacientes con Insuficiencia Renal Crónica. **Objetivo:** Determinar la frecuencia del nivel de la actividad física en pacientes con Insuficiencia Renal Crónica en la Clínica de la Costa en la ciudad de Barranquilla. **Materiales y Métodos:** Estudio de tipo descriptivo en 19 pacientes con Insuficiencia Renal Crónica. Se aplicó el Cuestionario de Actividad Física IPAQ, para evaluar los niveles de actividad física.

Resultados: los pacientes no cumplen las recomendaciones de actividad física durante el trabajo (78,9%), el tiempo libre (78,9%) y en el hogar (84,2%).

Conclusiones: Los niveles de actividad física de los pacientes con IRC son altos, lo cual obliga a promover estilos de vida saludable en esta población.

Palabras clave:
actividad motora,
insuficiencia renal,
factores de riesgo
(Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Introduction: The physical inactivity is common in patients with Chronic Renal failure. **Objective:** To determine the frequency of the level of physical activity in patients with Chronic Renal insufficiency in the clinic of the coast in the city of Barranquilla. **Materials and methods:** descriptive study in 19 patients with Chronic Renal failure. IPAQ physical activity questionnaire, was applied to evaluate the levels of physical activity. **Results:** the patients do not meet the recommendations for physical activity during work (78.9%), leisure (78.9%) and domestic (84.2%).

Conclusions: Patients with IRC physical activity levels are high, which obliges to promote healthy lifestyles in this population.

Key words: motor
activity, renal failure,
risk factors
(Source: DeCS).

¹ Estudiantes de sexto semestre del programa de Fisioterapia

INTRODUCCIÓN

La enfermedad renal crónica ha adquirido las proporciones de una verdadera epidemia, cuyo espectro completo recién comienza a entenderse; en los Estados Unidos de Norteamérica, el número de pacientes con insuficiencia renal crónica terminal (IRCT), que requieren tratamiento sustitutivo renal, ha aumentado más de tres veces en las últimas dos décadas, llegando a una incidencia de 334 pacientes por millón de habitantes. Considerando la tendencia demográfica, se ha proyectado que en el año 2030, habrá aproximadamente 2,2 millones de pacientes que requerirán diálisis o trasplante (1,2).

Se ha demostrado que hacer ejercicios durante la diálisis ayuda a que sea más efectiva; son reconocidos los múltiples beneficios que genera la actividad física a los pacientes que deben hacerse diálisis (3). La actividad física genera mejoras en diversas funciones vitales para el paciente con

IRC, una mejor función cardíaca y de las funciones respiratorias y neuromusculares.

Mejorar el funcionamiento físico genera un impacto positivo tanto en la supervivencia como en la calidad de vida del paciente con IRC dializado (4); y este funcionamiento físico se logra con la práctica de actividad física, posibilitando que cambios positivos en los sistemas cardiovascular, músculo-esquelético y psicosociales.

Debido a que la alteración de la función cardiovascular es responsable del 50% de muertes en pacientes con IRC, realizar actividad física trae muchos beneficios porque mejora los niveles de hipertensión arterial y de glicemia (5).

Estas cifras se deben a la prevalencia de los factores de riesgo cardiovascular como son el tabaquismo, la obesidad, la diabetes, y la falta de ejercicio físico que se relacionan directamente con la enfermedad renal crónica. Además, la inactividad resulta totalmente

perjudicial si tenemos en cuenta que es factor de riesgo y profundiza las enfermedades cardiovasculares asociadas a la IRC, además empeora las enfermedades reumáticas que tienen una alta frecuencia en los enfermos con IRC (6).

El objetivo del presente artículo es determinar la frecuencia del nivel de la actividad física en pacientes con Insuficiencia Renal Crónica en la Clínica de la Costa en la ciudad de Barranquilla.

MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio de tipo descriptivo dirigido a definir la frecuencia del nivel de la actividad física en los pacientes con IRC en la Clínica de la Costa de la ciudad de Barranquilla- Atlántico. La población sujeto de estudio estuvo conformada por 19 pacientes con Insuficiencia Renal Crónica. Se aplicó el Cuestionario de Actividad Física IPAQ, versión larga, que consta de 27 preguntas, para evaluar las actividades cotidianas en los ámbitos: laborales, recreativo-social, hogar y transporte del individuo encuestado.

Este cuestionario tiene como propósito proveer instrumentos comunes que

pueden ser usados para obtener datos internacionalmente comparables relacionados con actividad física relacionada con salud. Dichos apartados clasifican las actividades en cuanto a intensidad y frecuencia, teniendo como resultado los METs que el individuo gasta, obteniendo así una valoración de las actividades físicas clasificándolas en trabajo físico vigoroso, moderado y leve. Se recomienda que no se hagan cambios en el orden o redacción de las preguntas ya que esto afectará las propiedades sicométricas de los instrumentos. Los resultados finales sugieren que estas medidas tienen aceptables propiedades de medición para usarse en diferentes lugares y en diferentes idiomas, y que son apropiadas para estudios nacionales poblacionales de prevalencia de participación en actividad física.

RESULTADOS

Según los datos obtenidos de estas encuestas se estima una mayor prevalencia de pacientes de sexo masculino (68,4%), con edades entre los 56 y 75 años (52%) y

categorizados en el estrato socioeconómico 3 (37%). Se observa también que la mayoría no trabajan (63,2%) (Tabla 1).

Tabla 1. Variables sociodemográficas de los pacientes

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Mujer	6	31,6%
Hombre	13	68,4%
Rango de edad		
35-45 años	3	16%
46-55 años	4	21%
56-65 años	5	26%
66-75 años	5	26%
76-85 años	2	11%
Estrato socioeconómico		
Estrato 1	6	31%
Estrato 2	6	32%
Estrato 3	7	37%
Trabajo actual		
Si	7	36,8%
No	12	63,2%

Tabla 2 Patologías Asociadas en los pacientes encuestados.

PATOLOGIA	Frecuencia	Porcentaje
Hipertensión arterial	3	15,8%
Diabetes	15	78,9%
Hipertensión arterial y Diabetes	1	5,3%

La Tabla 2 muestra que la Diabetes tipo 2 fue la patologías más frecuente en los pacientes con IRC.

Tabla 3. Actividad física en los últimos 7 días en los pacientes encuestados

Actividad física durante el trabajo	Frecuencia	Porcentaje
Cumple con las recomendaciones	4	21,1%
No cumple con las recomendaciones	15	78,9%
Actividad física durante el tiempo libre		
Cumple con las recomendaciones	4	21,1%
No cumple con las recomendaciones	15	78,9%
Actividad física en el hogar		
Cumple con las recomendaciones	3	15,8%
No cumple con las recomendaciones	16	84,2%
Tiempo sentado		
Más de 2 horas	14	73,6%
Menos de 2 horas	5	26,4%

En cuanto a los niveles de actividad física, se observa en la Tabla 3 mayores porcentajes de personas que no cumplen las recomendaciones de actividad física. Igualmente, duran más de 2 horas sentados de manera continua.

DISCUSIÓN

La importancia de este proyecto fue recolectar información para tener conocimiento si los pacientes con Insuficiencia renal crónica realizan actividad física, con el fin de facilitar la participación de estos pacientes en programas de promoción de la salud

donde se les dé a conocer los beneficios de realizar actividad física para mejorar el esparcimiento y ocupación formativa utilizándose como estrategias específicas la creativa del tiempo libre, así como también, la recuperación de cualidades, habilidades físicas y coordinativas lo que favorece la calidad de vida de estas personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad con este tipo de patología.

Vale la pena destacar que los programas donde desarrollen su condición física y los ayude a relajarse, además de una ejecución acertada y un buen bienestar físico que estas les brindaran, Sólo de esta manera se podrá prevenir e incluso mejorar la mayor parte de las alteraciones que acompañan la Insuficiencia Renal Crónica. Este proyecto ha logrado cumplir todos los objetivos básicos que se habían propuesto y respetando las especificaciones planteadas.

Es importante tener presente que la intervención de los fisioterapeutas facilita que estos pacientes mejoren sus estilos de vida teniendo en cuenta las características de la patología a las que se están enfrentando actualmente;

las sesiones de ejercicio aeróbico pueden realizarse durante la diálisis, midiendo la intensidad del ejercicio con una escala de esfuerzo percibido (7).

La implementación del programa debe realizarse en un periodo mínimo de cuatro meses, tres veces por semana para obtener resultados significativos. El programa debe continuarse como complemento del tratamiento general del paciente con IRC de los pacientes de la Clínica de la Costa del Distrito de Barranquilla

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Mezzano A Sergio, Aros E Claudio. Enfermedad renal crónica: clasificación, mecanismos de progresión y estrategias de renoprotección. Rev. méd. Chile. 2005; 133 (3): 338-348.
2. De Francisco A, De la Cruz J, Cases A, De la Figuera M, Egocheaga M, Górriz J, et al. Prevalencia de insuficiencia renal en Centros de Atención Primaria en España: Estudio EROCAP. NEFROLOGÍA. 2007; 27 (3): 300-312.

3. Fayad SS, Escalona LR, Feraud TG. EL Ejercicio físico en el tratamiento del enfermo con insuficiencia renal crónica (IRC). Cuadernos de Psicología del Deporte. 2005; 5 (1 y 2): 1-16.
4. Cheema BS, Singh MA. Exercise training in patients receiving maintenance hemodialysis: A systematic review of clinical trials. Am J Nephrol. 2005; 25: 352-364.
5. Johansen KL. Exercise in the End-Stage Renal Disease Population. J Am Soc Nephrol. 2007; 18: 1845-1854.
6. Eng JJ, Martin GK. Using the theory of planned behavior to predict leisure time physical activity among people with chronic kidney disease. Rehabilitation Psychology. 2007; 52 (4): 435-442.
7. Segura OE, Momblanch T, Martínez JF, Martí MA, Tormo G, Lisón PJ. Programa de ejercicio para pacientes con insuficiencia renal crónica en hemodiálisis: Estudio piloto. Rev Soc Esp Enferm Nefrol. 2007; 10 (3): 84-86.

