

La atención de enfermería en prevención de la atrofia muscular derivada de la hospitalización

**I Jornadas Salud y Deporte
IV Jornadas de Enfermería Deportiva de la
Comunidad Valenciana**

Introducción

- **Beneficios hemodinámicos y fisiológicos:** disminuir la tensión arterial, disminuir la frecuencia cardiaca, aumentar la oxigenación cerebral, aumenta la capacidad pulmonar, aumentar el tamaño de vasos sanguíneos,.
- **Beneficios en el aparato músculo esquelético:** mejora la postura corporal, disminuye la descalcificación ósea, evitar la disminución del tono muscular, evitar la atrofia contralateral.
- **Beneficios psicológicos:** mejora el estado de ánimo, efectos positivos sobre la autoestima, disminuye los síntomas de “fatiga crónica”.
- **Beneficios farmacológicos:** reducción de administración de tratamientos anticoagulantes, antiagregantes e insulínicos.
- **Beneficio social:** mejorar la relación personal sanitario – paciente y del paciente con su entorno.

Justificación

- Morton NA, Keating JL, Jeffs K; *Ejercicio para pacientes médicos de edad avanzada hospitalizados Agudos*. The **cochrane collaboration** 2008, afirman que:
- “...muchos pacientes de edad avanzada, que podían caminar al ingreso hospitalario, necesitaron colaboración para caminar cuando salieron del hospital.
- La atención convencional en los hospitales no siempre incluye ejercicio...”

Punto de partida

**LLEGADA DEL PACIENTE A LA
UNIDAD**

DEPENDIENTE

Se pauta:

- Higiene en cama
- Cambios posturales
- Tto . Personal de fisioterapia

INDEPENDIENTE

“El paciente se moverá”

Reposo excesivo

= Atrofia muscular



PROGRAMA ESTANDARIZADO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES INDEPENDIENTES.

**ACONSEJADA SU REALIZACIÓN Y EL
CONTROL DE LA REALIZACIÓN POR EL
PERSONAL DE ENFERMERÍA**

Objetivos

- Verificar que la hospitalización no tiene que derivar siempre en una pérdida de independencia funcional.
- Demostrar que el ejercicio físico ayuda a controlar los niveles de ansiedad y depresión intrahospitalaria.

Material y método

Tipo de estudio:

- Estudio experimental casos y controles

Material y método

- Pacientes ingresados en la unidad de Medicina Interna. Hospital General Universitario de Elda.

Criterio de inclusión: Pacientes en reposo relativo, no contraindicado.

- Periodo de inclusión: 6 semanas

Material y método

Programa de ejercicios:

- Se diseñó un programa de ejercicios, basados en la movilidad articular y centrados en los miembros inferiores.
- Se le pedía que lo realizara 2 veces al día mañana y tarde.
- Constaba de 6 ejercicios x 15 repeticiones.
- Se le hacía entrega de un dossier explicativo.

Material y método

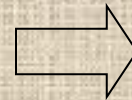
Ejercicios:

- **Ejercicio 1:** Flexo – extensión de rodilla
- **Ejercicio 2:** Flexión de cadera
- **Ejercicio 3:** Flexo – extensión de pie
- **Ejercicio 4:** Bipedestación
- **Ejercicio 5:** Flexo - extensión de rodilla + isometría
- **Ejercicio 6:** Aducción y abducción de cadera

Población y método

- Variables:

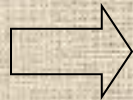
- Peso
- Perímetro muscular en MMII
- Patrón intestinal
- Cuestionario HAD
- Test MIF



Variables de estudio

Comparación de medias (t-test)

- Sexo
- Edad



Homogeneidad (inter-grupo) de la muestra

Resultados

- Muestra formada por 44 pacientes:
 - 22 grupo de control
 - Se observó durante la hospitalización
 - 22 grupo de tratamiento
 - Se pauta la realización de 3 veces al día el programa de ejercicios

Resultados

Descriptivo de la muestra:

- Tiempo medio de ingreso: 8,5 días
 - Grupo no tratado: 8,75 días
 - Grupo tratado: 8,25 días
- Edad media: 74 años
 - Grupo no tratado: 76 años
 - Grupo tratado: 73 años
- El 86,3% hombres

Resultados

Test MIF (Medida de la independencia funcional)

* MIF (Functional Independence Measure; Research Foundation State University of New York, 1991) Baldry JA. Evaluation of disability and handicap following injury. Injury 2000;31:99-106.

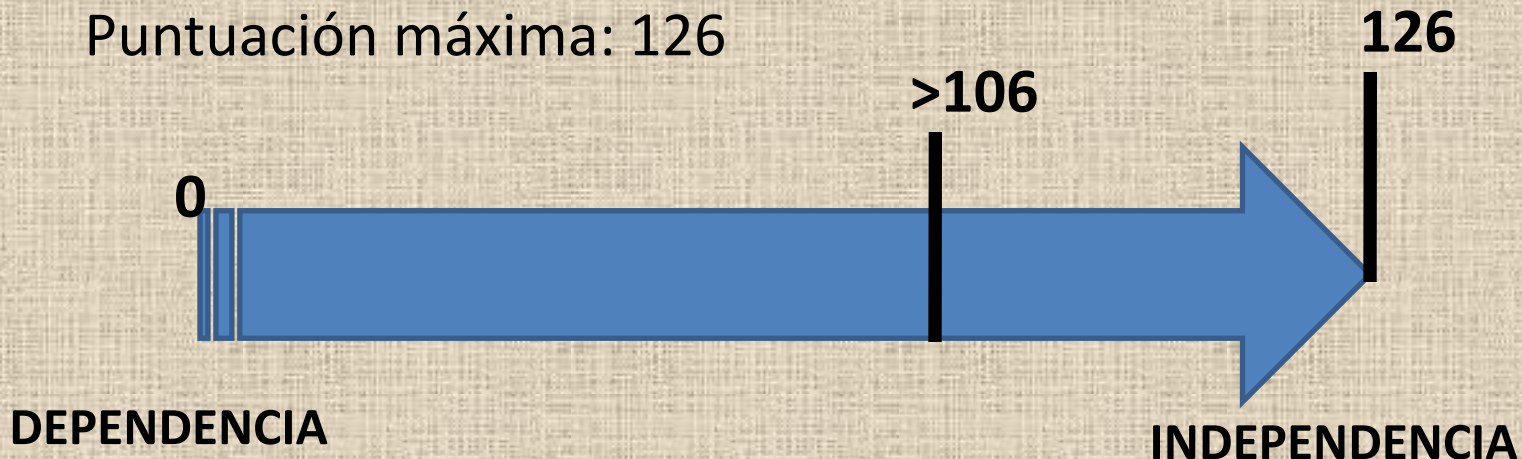
Traducida y validada (Rodriguez 1993)

Nos ofrece:

Grado de independencia del paciente en sus AVDs

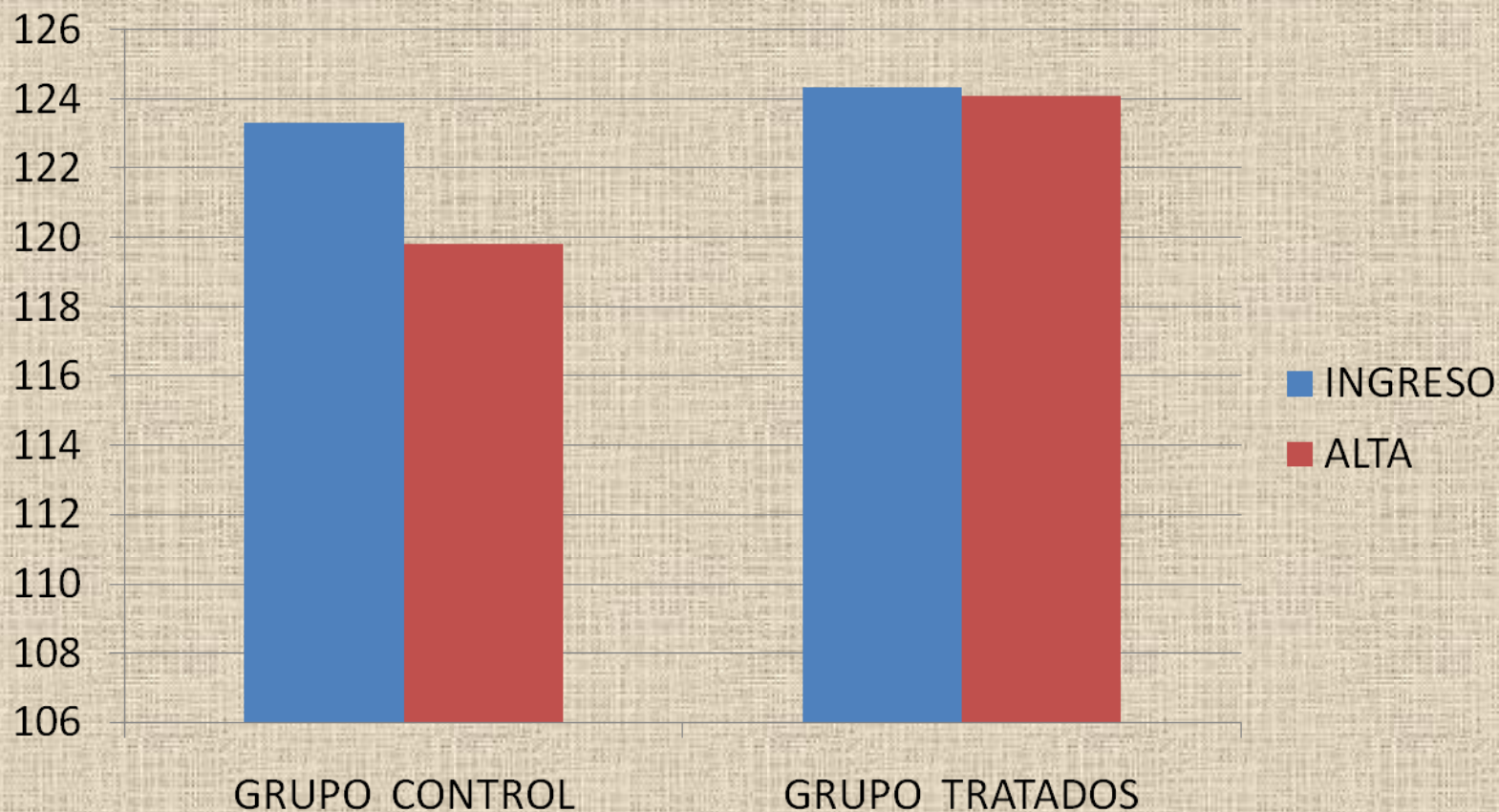
Se considera independiente > de 106

Puntuación máxima: 126



Resultados

Test MIF (Índice de independencia funcional)



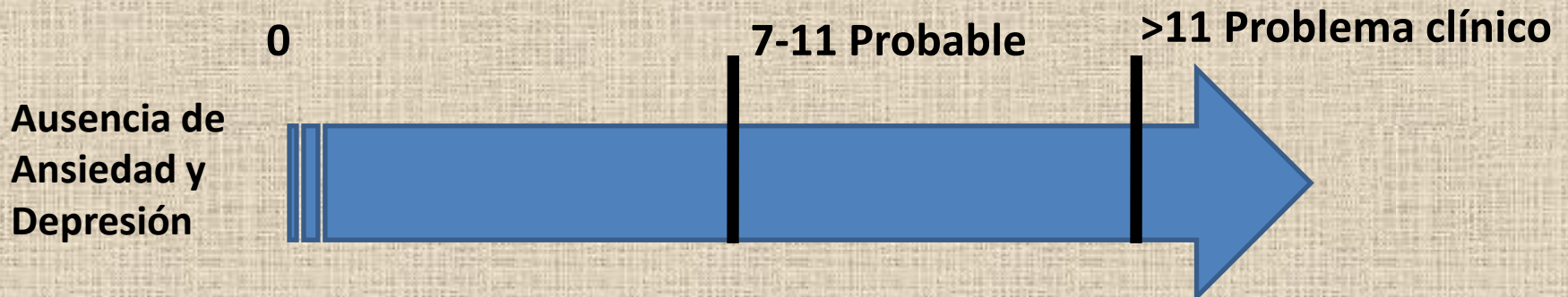
Resultados

Encuesta HAD (Medida de la Ansiedad y Depresión Hospitalaria)

Grau A, et al. **Evolución de la ansiedad y depresión detectada durante la hospitalización en un servicio de Medicina Interna.** An Med Interna (Madrid) 2007; 24: 212-216

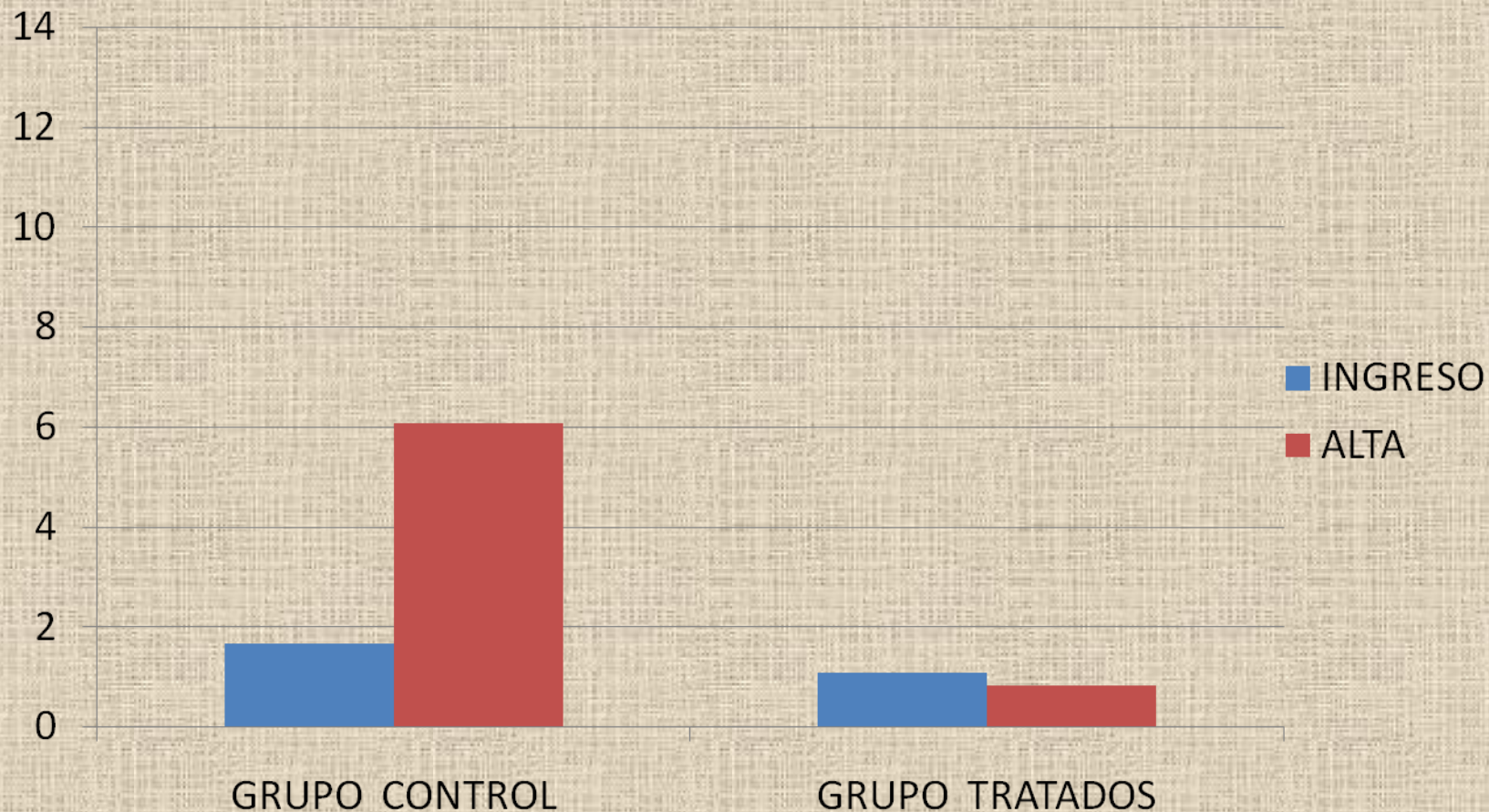
Nos ofrece:

- Ansiedad y depresión referida por el paciente durante su hospitalización
- Tanto para la Ansiedad como para la depresión:



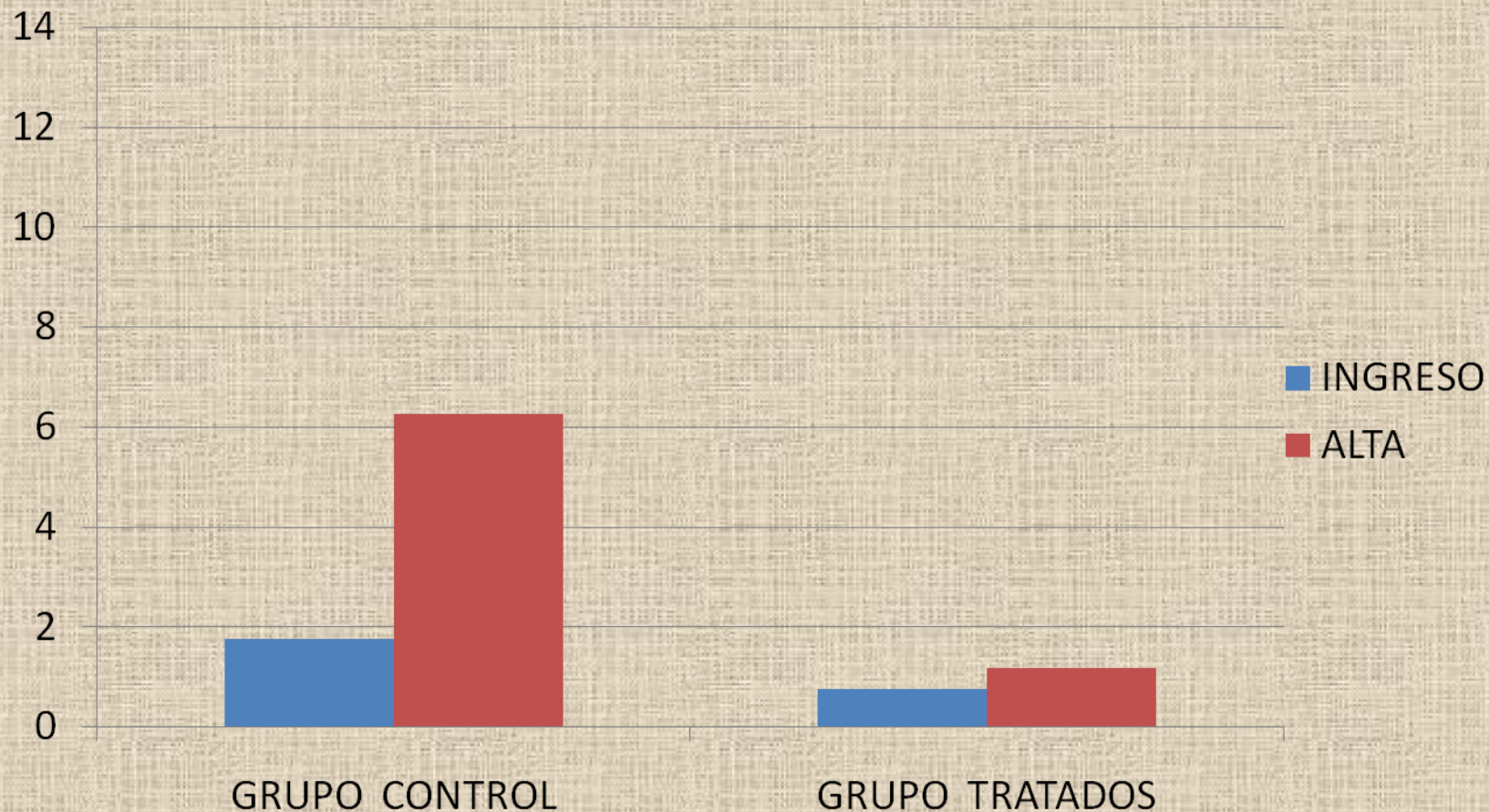
Resultados

DEPRESIÓN (Encuesta HAD)



Resultados

ANSIEDAD (Encuesta HAD)



Resultados

Impacto sobre otras variables. Se obtuvieron variaciones también en:

- Peso
- Patrón intestinal
- Perímetro muscular de MMII



**Aumento de N
para incrementar
la robustez de los
resultados**

Conclusiones

- La hospitalización no tiene porque siempre derivar en un grado de dependencia.
- La actividad física realizada por el grupo de casos, contribuye a:
 - Un mantenimiento de la Independencia funcional
 - Una mejor adaptación psicológica al medio hospitalario
 - Una pérdida de peso no significativa
 - Un menor deterioro del patrón intestinal y del perímetro muscular

Agradecimientos

- Al comité organizador de **I Jornadas Salud y Deporte. IV Jornadas de Enfermería Deportiva de la Comunidad Valenciana**
- A los coautores del estudio: Cesar Rico Beltrán y José Carlos Llorente Pastor.

Muchas gracias por su atención