



6023-701. IMPACTO POSITIVO SOBRE LOS PARÁMETROS DE UN CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA ANTES Y DESPUÉS DE ADOPTAR EN COMUNIDAD UN ESTILO DE VIDA CARDIOSALUDABLE

Sergio Mejía Viana, Evita Kettunen y Satu Nieminen del Aurinkorannikon Sydänyhdistys, Fuengirola (Málaga).

Resumen

Objetivos: Crear una estrategia comunitaria que promueva la prevención contra el infarto de miocardio y el ictus siguiendo las guías de prevención internacionales. Evaluar los cambios en la calidad de vida que se producen al adoptar un estilo de vida saludable.

Métodos: Los voluntarios rellenaron 3 cuestionarios y mantuvieron una entrevista inicial con la enfermera responsable de la inclusión de datos. El primer cuestionario define y puntúa el riesgo cardiovascular, el segundo cuestionario define y puntúa el riesgo de desarrollar diabetes y el tercer cuestionario es el "Duke Health Profile" para valorar la calidad de vida. Se evaluaron también parámetros físicos y bioquímicos (peso, talla, circunferencia abdominal, tensión arterial, colesterol y glucosa basal). Durante 6 meses los voluntarios acudieron regularmente a sesiones médicas informativas, recibieron asesoramiento dietético y realizaron actividades de ejercicio y gimnasia aeróbica en grupo. Al final de este periodo, rellenaron de nuevo los mismos cuestionarios y se realizaron las mismas medidas físicas y bioquímicas.

Resultados: 108 voluntarios realizaron la primera entrevista. 30 (31%) son hipertensos en tratamiento y 6 (5,5%) fumadores activos. Del total, 80 realizaron la segunda entrevista y finalizaron el proyecto. Estos son el objeto de la comparación estadística. La tabla muestra los datos demográficos, físicos y bioquímicos antes y después de los 6 meses de trabajo. La imagen muestra la comparación de los parámetros del cuestionario de calidad de vida. La escala de puntos de riesgo cardiovascular va de 0 a 11 puntos. El riesgo medio inicial y final de la población estudiada fue 2,7. En la escala de diabetes, desde menos de 7 a más de 20 puntos, nuestra población obtuvo una media inicial de 12 puntos que bajó a 10. Se presenta la modificación de las 3 escalas estudiadas. En todos los parámetros del Duke se obtuvo mejoría. El peso y el índice de masa corporal muestran una tendencia a la disminución.



Figura. Puntuación en cuatro de los parámetros del "Duke Health Profile" antes y después del programa.

Comparación de parámetros corporales y bioquímicos			
	Pre	Post	p

Peso	79,3	78,5	0,41
IMC	27,8	27,5	0,11
CA	91	92,3	0,27
Colesterol total	200,7	200,3	0,59
Glucosa	103,6	102,4	0,38

IMC: Índice de masa corporal. CA: Circunferencia abdominal.

Conclusiones: Hay mayor aceptación de programas comunitarios de prevención en mayores de 60 años. Se consiguió una completa adaptación al programa en el 75% de los voluntarios inscritos. Se obtuvo mejoría en la sensación de bienestar físico, mental, social y en la autoestima. El principal hallazgo es la mejoría en los parámetros de ansiedad, depresión y dolor según la valoración del *score* de Duke.