



7005-8. MONITORIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA E INCENTIVACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO MEDIANTE PULSERAS DE ACTIVIDAD EN PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDIACA CRÓNICA ESTABLE

Vanessa Escolar Pérez, Ainara Lozano Bahamonde, Amaia Etxebarria Chousa y Alberto Azcona Lucio del Hospital de Basurto, Bilbao (Vizcaya).

Resumen

Introducción y objetivos: Nuestro objetivo es monitorizar la actividad física de pacientes con IC mediante pulseras de actividad y comprobar si su uso favorece la adherencia, permitiendo integrar rutinas de ejercicio físico en la actividad diaria del paciente.

Métodos: Hemos seleccionado 8 pacientes del programa telemonitorización domiciliaria en IC crónica, sin descompensaciones en 4 semanas previas. No es posible monitorizar la actividad que realizaban antes, pero es esperable un incremento inicial por novedad del dispositivo, nuestro objetivo es mantener este incremento a lo largo del tiempo. En la primera visita se entrega pulsera (FitBit Charge 2) y se motiva para realizar ejercicio físico. En la semana 4 mediante llamada telefónica se informa de actividad realizada y anima a seguir realizando ejercicio. Semana 8 llamada para preguntar si cree que ha aumentado el nivel de actividad respecto a la que realizaba antes. El tiempo máximo de seguimiento son 10 semanas y el mínimo 8.

Resultados: Se ha realizado un análisis de medidas repetidas mediante un modelo lineal mixto. Se observa ligera tendencia a que el número de pasos aumenta. Al analizar por paciente, 2 pacientes han aumentado de manera significativa el número de pasos existiendo una correlación positiva entre el número de pasos y las semanas, y otro paciente que ha disminuido de forma significativa el número de pasos. Sin embargo, en la llamada telefónica realizada en la semana 8 todos los pacientes referían haber incrementado la actividad desde que llevan la pulsera. Hay que tener en cuenta que no podemos conocer el nivel de actividad que realizaba el paciente antes de iniciar el estudio, siendo probable que fuera menor. Además, esto explicaría el descenso de la actividad del paciente, que una vez pasado el efecto novedoso de llevar la pulsera ha vuelto a su nivel de actividad habitual.



La gráfica de la media por semana de los pasos que dan los pacientes.

Media de pasos por semana

Pasos semana	Media	Error estándar	IC95%
1	11.112,29	655,971	9.823,244-12.401,33
2	10.371,89	813,5892	8.773,117-11.970,67
3	10.380,86	756,5072	8.894,252-11.867,46
4	9.679,357	858,7543	7.991,828-11.366,89
5	11.601,26	764,6105	10.098,73-13.103,79
6	11.463,8	991,7781	9.514,863-13.412,73
7	10.120,02	750,4592	8.645,299-11.594,74
8	11.966,67	915,3151	10.167,99-13.765,34
9	12.975,04	1.277,465	10.464,71-15.485,37
10	15.280	1.640,396	12.056,47-18.503,53

Conclusiones: La monitorización de actividad física mediante pulseras de actividad en nuestro grupo de pacientes con IC crónica estable, ha demostrado ser útil en la incentivación de la realización de actividad física habiendo conseguido incrementos significativos del número de pasos en algunos pacientes. Este pequeño estudio abre el camino para realizar más ensayos y poder incluir este tipo de dispositivos en programas de rehabilitación cardíaca para pacientes con IC.