

# EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE MIEMBROS INFERIORES EN PACIENTES CON EPOC.

Carmona Varón Dolores<sup>1</sup>, Marín Fructuoso Coral<sup>1</sup>, Villar Romero Esperanza<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Fisioterapeuta. Hospital Universitario San Cecilio.



La EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) se caracteriza por la presencia de obstrucción crónica y poco reversible al flujo aéreo asociada a una reacción inflamatoria anómala principalmente frente al humo del tabaco.

A nivel mundial, la EPOC representa la cuarta causa de mortalidad; en nuestro país es la cuarta causa de muerte en el varón y la décima en la mujer.

La disnea constituye el síntoma principal; aparece en las fases más avanzadas de la enfermedad y se desarrolla de forma progresiva hasta limitar las actividades de la vida diaria.

LA FATIGA MUSCULAR PERIFÉRICA, EN PARTICULAR DE LOS MÚSCULOS DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES, TIENE UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN LA LIMITACIÓN AL ESFUERZO FÍSICO DE LOS PACIENTES CON EPOC.

## OBJETIVO

Identificar el nivel de evidencia científica que respalda al entrenamiento de miembros inferiores, mejorando así la calidad del tratamiento que reciben los pacientes con EPOC que acuden a nuestra Unidad.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Bases de datos: Pubmed, Cochrane, PEDRO, ENFISPO.

Palabras clave: Pulmonary Disease Chronic Obstructive, Lower Extremity , Training, Treatment, Physical Therapy.

Criterios de inclusión: artículos publicados entre 2000-2012 que hablen directamente del entrenamiento de miembros inferiores en pacientes con EPOC.

## RESULTADOS

**DIEGO VARGAS B, et al. Entrenamiento muscular de las extremidades inferiores en el paciente con enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Rev Chil Enf Respir 2011; 27: 104-109.**

Recomendación	Grandes grupos musculares	Pequeños grupos musculares
Modalidad	Cicloergómetro, cinta rodante, caminata supervisada o una combinación de éstos.	Silla de cuádriceps, bandas elásticas, pesas, entre otras.
Intensidad	Se recomienda el entrenamiento a intervalos, combinando altas y bajas intensidades. Alta: 60-80% y baja: 30-40% del valor máximo alcanzado en el test de evaluación.	Se recomienda 50-85% de una repetición Máxima.
Frecuencia	2-5 veces por semana.	Diariamente.
Duración	20-24 sesiones en total. Sesiones: entre 20 y 40 minutos por sesión.	

EL ENTRENAMIENTO MUSCULAR DE EXTREMIDADES INFERIORES OTORGA SIGNIFICATIVOS BENEFICIOS A LOS PACIENTES CON EPOC EN CUANTO A DISMINUIR LA DISNEA, MEJORAR LA CAPACIDAD DE EJERCICIO Y LA CALIDAD DE VIDA (CALIDAD DE LA EVIDENCIA A, RECOMENDACIÓN FUERTE).

## CONCLUSIÓN

El entrenamiento de miembros inferiores en pacientes con EPOC es una de las técnicas de fisioterapia más empleadas y sobre la que más estudios se han realizado. Como resultado de estos estudios se traduce que dicho entrenamiento produce una considerable mejoría clínica en estos pacientes, siendo especialmente recomendable cuando intervienen grandes grupos musculares y se realiza de forma interválica (calidad de la evidencia A, recomendación fuerte).