

# Efectividad de un programa de ejercicios dirigido a gestantes institucionalizadas por rotura prematura de membranas (RPM)

Enrique Ramón Arbués, Blanca Martínez Abadía, Raúl Juárez Vela.  
Profesores del Grado en Enfermería de la Universidad San Jorge de Zaragoza.

## Introducción

En determinadas circunstancias (RPM, amenaza de parto prematuro, ...) suele recomendarse el reposo hospitalario. Si éste es prolongado pueden derivarse consecuencias negativas a nivel físico y emocional.

El objetivo del estudio fue determinar los efectos de un programa específico de ejercicios sobre el autoconcepto físico y los niveles de ansiedad y depresión de un grupo de gestantes diagnosticadas de RPM.

## Metodología



* Intervención	Frecuencia	Tipo de ejercicio	Repeticiones	Segmentos de trabajo
Programa de ejercicios	2 sesiones/día	Aeróbico. Isométrico e isocinético	5-10 ciclos/ejercicio	Piernas, espalda, hombros, codos, pectorales, cuello.

## Resultados

La adhesión al programa de ejercicios fue máxima, no produciéndose pérdida alguna a lo largo del protocolo.

La tolerancia a la ejercitación fue óptima en todas las participantes. Tampoco se observaron eventos adversos relacionados con la intervención.

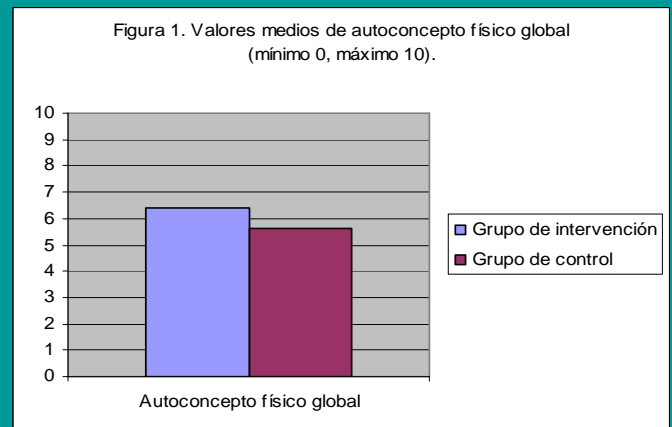
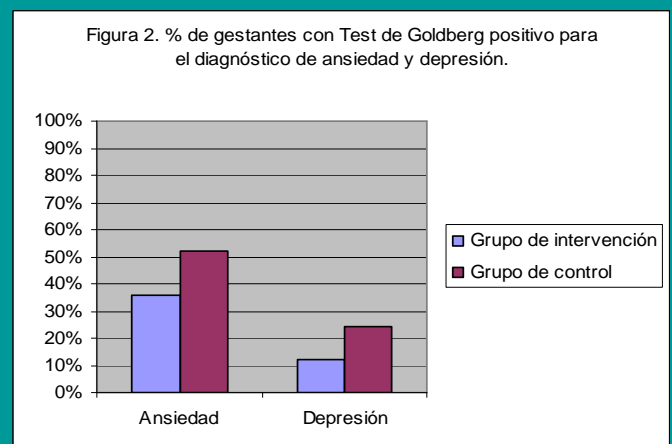


Tabla 1. Resultados de la muestra.

Grupo de intervención	Edad		Autoconcepto físico (0 min-10 máx)		Test de ansiedad de Goldberg		Test de depresión de Goldberg	
	Media	Desv. est.	Media	Desv. est.	Positivos	Negativos	Positivos	Negativos
	31,4	5,37	6,2	0,66	9 (36%)	16 (64%)	3 (12%)	22 (88%)

Grupo de control	Edad		Autoconcepto físico (0 min-10 máx)		Test de ansiedad de Goldberg		Test de depresión de Goldberg	
	Media	Desv. est.	Media	Desv. est.	Positivos	Negativos	Positivos	Negativos
	31,7	5,19	5,6	0,63	13 (52%)	12 (48%)	6 (24%)	19 (76%)



## Conclusiones

En las gestantes diagnosticadas de RPM no complicada:

1. No parece estar justificado un manejo conservador del reposo absoluto.
2. Un programa de ejercicios mejora su autoconcepto y sus niveles de ansiedad y depresión ( $p < 0,05$ ).