

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.

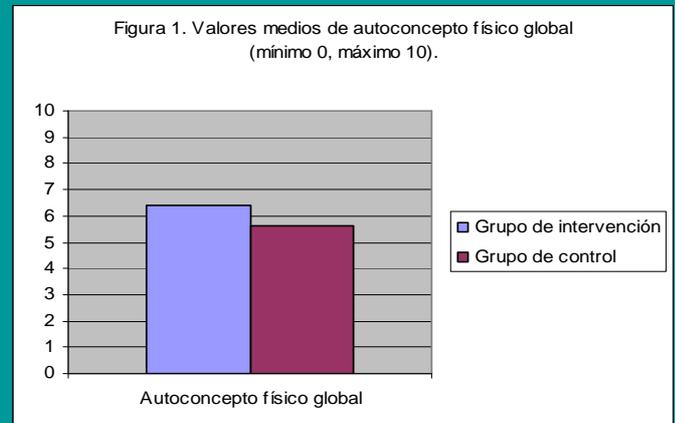
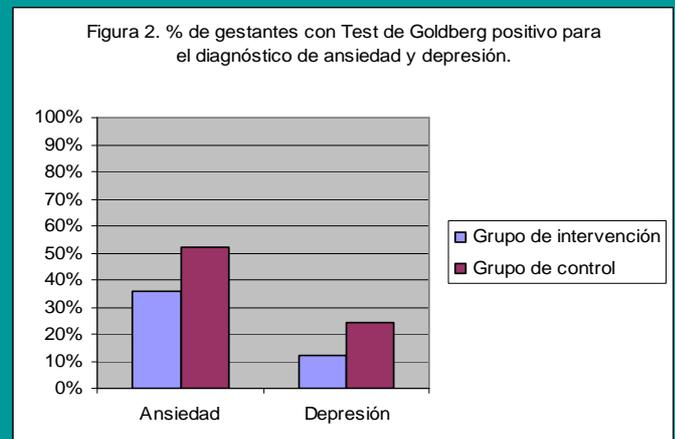


Tabla 1. Resultados de la muestra.

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 ($p < 0,05$).