

Eficacia de la rehabilitación pulmonar en el hogar en pacientes con EPOC

Autora: Díaz Rodríguez, Miren

Introducción:

El EPOC es una enfermedad respiratoria crónica que se manifiesta con disnea, disminución de la capacidad para realizar ejercicio y actividades de la vida diaria.

La rehabilitación pulmonar en el hogar se propone como una nueva técnica coadyuvante al tratamiento medicamentoso frente a la hospitalaria, con el fin de lograr un mayor impacto positivo en el paciente.

Objetivos:

1. Mejoría o mantenimiento de la clínica de la enfermedad (evolución)
2. Mayor independencia del paciente
3. Reducción del número de ingresos por reagudización de la sintomatología

Metodología:

Revisión bibliográfica de la literatura existente en las distintas bases de datos (Pubmed, Cochrane, Scient Direct, CNKI y Wanfang).

Los términos MESH utilizados en la búsqueda fueron "pulmonary disease, chronic obstructive," "pulmonary rehabilitation," y "home based,".

Resultados:

Escalas utilizadas que aportan resultados significativos en la evaluación de la efectividad de la rehabilitación en el hogar:

1. Evaluación de la disnea (escalas):

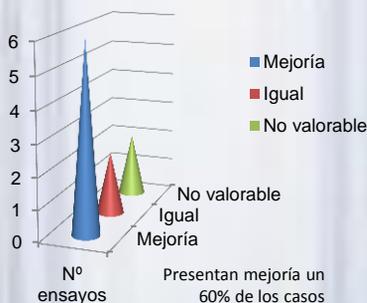
- Puntuación de Borg
- Índice de disnea basal
- Otros métodos



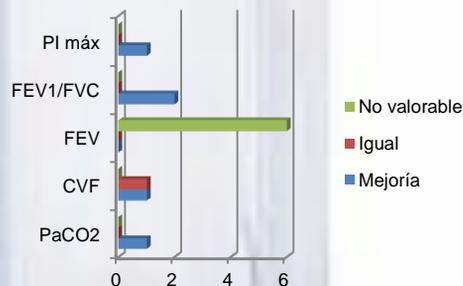
■ Puntuación de Borg
■ Índice de disnea basal
■ Otros métodos

Tanto la puntuación de Borg como el índice de disnea evidencian mejoría en la disnea tras la rehabilitación en el 62.5% de los casos estudiados.

2. Capacidad de ejercicio (Prueba de 6min caminando y paseo de distancia)



3. Función pulmonar (medición de parámetros: PaCO₂, CVF, FEV, FEV1/FVC, PI max)



Conclusiones:

Las revisiones bibliográficas evidencian que la rehabilitación:

Mejora la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), **disnea**, la **capacidad de ejercicio y pulmonar** y para que sea efectivo es necesario:

Educación para la salud (motivar al cambio de **comportamiento saludable**) y al autocuidado

Establecer un **programa gradual de ejercicio** diseñado por especialistas de enfermedades pulmonares, médicos de rehabilitación, expertos en nutrición, enfermería y paciente, valorando previamente fuerza física y capacidad de ejercicio de cada paciente.

Deseo del paciente para completar la rehabilitación

Fundamentalmente consiste en un **entrenamiento aeróbico** de extremidad superior y ejercicios musculares.

Bibliografía:

- Hernandez, M.T., Rubio, T.M., Ruiz, F.O., Riera, H.S., Gil, R.S., & Gomez, J.C. Results of a home-based training program for patients with COPD. Chest. 2000 Jul; 118(1),106–114. PubMed PMID: 10893367
- Busch, A.J., & McClements, J.D. Effects of a supervised home exercise program on patients with severe chronic obstructive pulmonary disease. Physical Therapy. 1988 Apr, 68(4), 469–474. PubMed PMID: 3353456