Programa de deporte en sala

FUNDACIÓN RENAL

FUNDACIÓN RENAL

1

¿Qué es el deporte en sala?

2

¿Cómo se lleva a cabo?

3

¿Qué beneficios tiene?

4

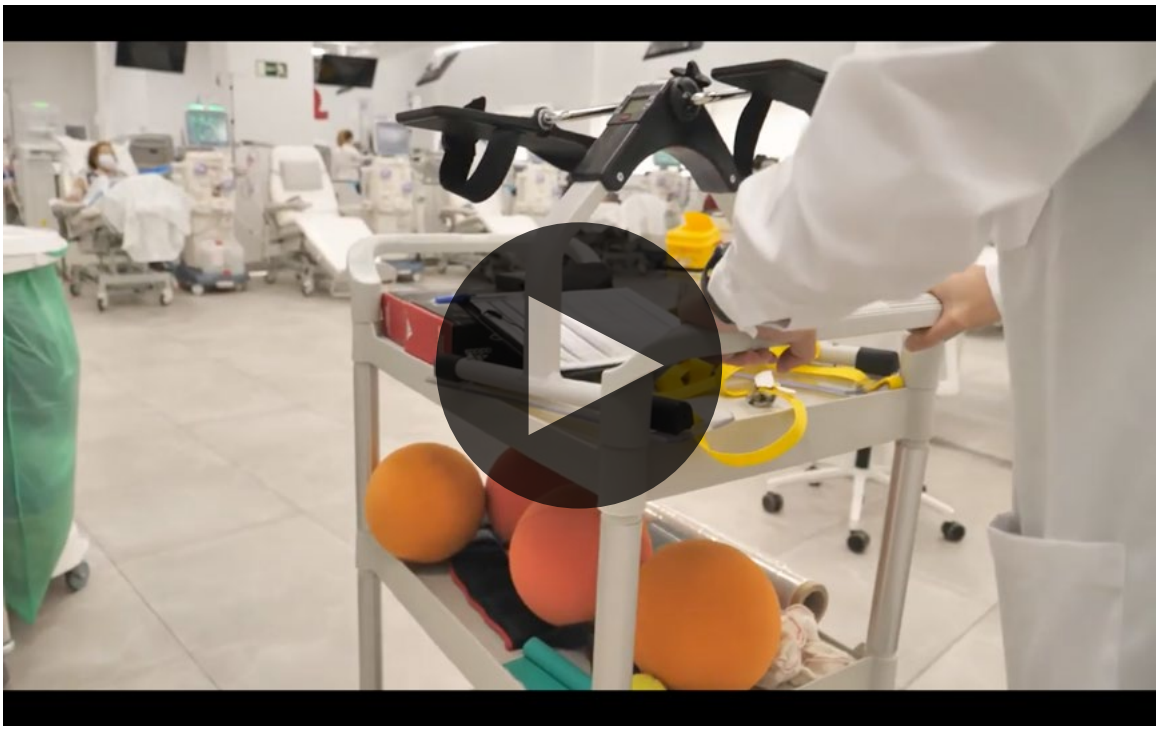
¿Con quién colaboramos?

FUNDACIÓN RENAL

I.
¿Qué es el deporte en sala?

Se trata de un programa de entrenamiento en el que los pacientes realizan ejercicio físico de forma regular, y totalmente supervisada por un entrenador deportivo durante su tratamiento de hemodiálisis.

Ver video - El papel del entrenador deportivo en el tratamiento integral al enfermo renal



Más de ocho años de programa

Esta actividad, que iniciamos en el año 2015, ha puesto de manifiesto los beneficios que supone para el paciente la práctica de ejercicio, tanto desde el punto de vista físico y funcional, como psicológico, clínico y social. En vista de estos múltiples beneficios, y dado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, la Fundación ha apostado por este programa y lo hemos implantado en seis de nuestros centros, con el objetivo de extenderlo a todos nuestros centros y unidades.

En estos ocho años han participado en el programa más de 604 pacientes que han sido atendidos por 78 entrenadores deportivos.

Como resultado de nuestra experiencia y de los estudios realizados hemos elaborado una **guía de ejercicios básicos** que sirve como referencia para la realización del programa de ejercicio en los centros de diálisis. Asimismo, hemos publicado en la revista Nefrología al Día de la Sociedad Española de Nefrología la **Guía de orientación para la práctica del ejercicio físico individualizado en hemodiálisis** basada en los más de cinco años de experiencia de implementación de este programa de modo estable en nuestros centros de diálisis.

FUNDACIÓN RENAL

2. ¿Cómo se lleva a cabo?

El proceso de inclusión del paciente consta de 5 fases:

1	2	3	4	5
Evaluación médica	Evaluación física previa	Evaluación psicológica previa	Planificación de ejercicio físico	Evaluación física y psicológica posterior

1. Evaluación médica

El primer paso es realizar una evaluacíon médica, en la que, para la inclusión del paciente en el programa, se valorarán los siguientes puntos:

1.1 Tener ERC y estar en tratamiento de **HD desde al menos 3 meses**

1.2 Tener una **situación clínica estable** y una diálisis adecuada (ktv>1.3) **durante los últimos 3 meses**

1.3 **Anemia controlada** dentro de los parámetros normales de ERC (10,5-12 g/dl)

1.4 Tener un **acceso vascular no disfuncionante**

1.5 **Entender y firmar** el consentimiento informado

2. Evaluación física previa

Se realizarán una serie de cuestionarios y pruebas físicas para conocer el estado inicial del paciente a fin de controlar la evolución del proceso.

2.1 **Cuestionario SARCF**
Permite evaluar la fuerza muscular a través de un sistema de evaluación y puntuación en el que los pacientes registran su habilidad en 5 parámetros: fuerza, capacidad para caminar, levantarse de una silla, subir unas escaleras y frecuencia de caídas.

CUESTIONARIO SARC-F

Componente	Preguntas	Ninguna=0	Algo=1	Mucho=2
Fuerza	¿Cuánta dificultad tiene para levantar y cargar 4,5 kilos de peso?			
Asistencia para caminar	¿Cuánta dificultad tiene para caminar por la habitación?			
Levantarse de una silla	¿Cuánta dificultad tiene para levantarse desde una silla o desde una cama?			
Subir escaleras	¿Cuánta dificultad tiene para subir un tramo de 10 escaleras?			
Caídas	¿Cuántas veces se ha caído al suelo en el último año?	Ninguna=0	De 1 a 3=1	> 4=2
TOTAL		SALUDABLE	SARCOPENIA	

Resultados: 1-10 total puntos posibles. De 0 a 2 de cada componente.0=mejor,2=peor. De 0 a 3 saludable.≥4 sintomática de sarcopenia

2.2 Cuestionario FRAIL

Es un cuestionario que permite evaluar el estado de fragilidad de un paciente.
Está compuesto por 5 ítems (fatigabilidad, resistencia, deambulación, comorbilidad y pérdida de peso).

Preguntas	SI	NO
¿Está usted cansado?		
¿Es incapaz de subir un tramo de escaleras?		
¿Es incapaz de caminar una manzana?		
¿Tiene más de cinco enfermedades?		
¿Ha perdido más del 5% de su peso en los últimos 6 meses?		

Respuesta afirmativa: 1 a 2 = pre-frágil. 3 o más= frágil

NO FRÁGIL	PRE-FRÁGIL	FRÁGIL

VALORACIÓN FÍSICA RECOMENDADA

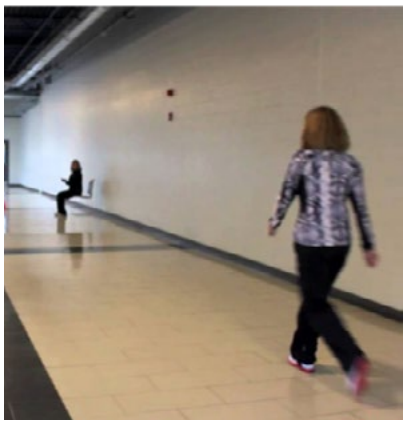
- ○ *T.U.G.*
- ○ *6 MWT*
- ○ *STS(10)*
- ○ *STS (30)*
- ○ *SPPB*
- ○ *EQUILIBRIO MONOPODAL*
- ○ *DINAMOMETRÍA MANUAL*
- ○ *OTRAS* _____

2.3 Tests físicos

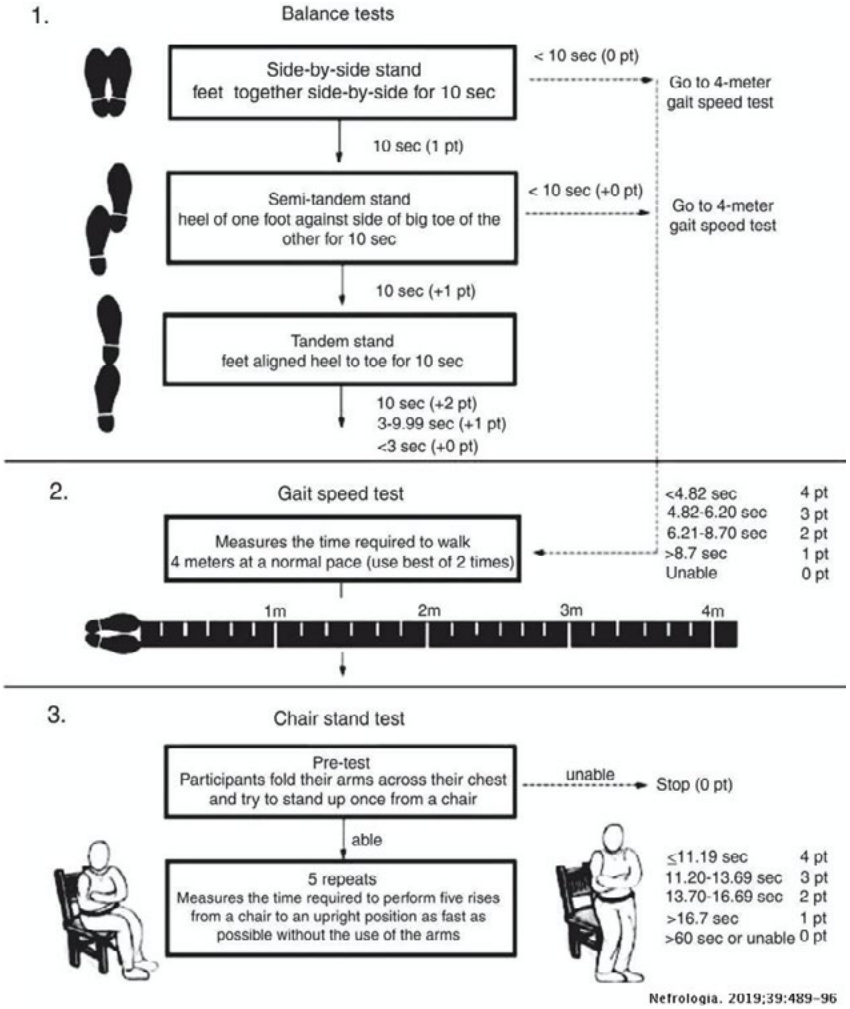
2.3.1 Dinamometría manual (Handgrip)

2.3.2 TUG (Timed up and go)

2.3.3 STS-10 (Sit to stand 10)



2.3.4 6MWT (6 minute walk test)



2.3.5 SPPB (Short Physical Performance Battery)

a) Test equilibrio

b) Test equilibrio

c) Velocidad de la marcha (4m)

d) STS-5 (Sit to stand 5)

3. Evaluación psicológica previa

Al igual que en la evaluación física, se realizarán una serie de cuestionarios psicológicos previos para evaluar el estado en que el paciente comienza el programa que se repetirán al finalizarlo para un seguimiento y evaluación fnal de los resultados. Las pruevas son las siguiontes:

3.1 ESAS

Escala de Síntomas de Edmonton (ESAS) es una escala de Likert de (0-10) que consta de 10 síntomas.

3.2 PHQ-4

El PHQ-4 incluye2 ítems para evaluar depresión (PHQ-2) y otras 2 para ansiedad (GAD-2). El PHQ-2 es una versión corta del PHQ-9 con 2 preguntas de evaluación para determinar la frecuencia (0, nunca; 1, varios días; 2, más de la mitad de los días; 3, casi cada día) en las 2 últimas semanas de: 1) la presencia de un estado de ánimo depresivo, y 2) una pérdida de interés o placer en actividades de rutina. Una respuesta positiva a cualquiera de estas preguntas para la depresión indica que se requieren exámenes adicionales y el punto de corte es 3. Así mismo, en el GAD-2 se recogen 2 síntomas delGAD-7 con otras 2 preguntas: 1) presencia de un estado de nerviosismo, tensión, y 2) incapacidad de controlar la preocupación. Una puntuación mayor o igual que 3 es un indicador de probable trastorno de ansiedad.

4. Planificación del ejercicio físico

El programa de ejercicio intradiálisis combina la práctica de ejercicios de fuerza musculary aeróbicos:

- Duración: 3 a 9 meses
- Periodización: 3 días/semana
- Sesión: 45'-Ih

4.I Actividad de fuerza

Cuyo objetivo es frenar la perdida muscular y conseguir un incremento en la misma y actividad de carácter de mantenimiento donde conseguiremos una mayor estabilidad y equilibrio en la movilidad del paciente.

4.2 Actividad de carácter aeróbico

Destinado a conseguir adaptaciones en la frecuencia cardiaca y la tensión arterial.

5. Evaluación física y psicológica posterior

Tras finalizar el programa de ejercicio intradiálisis, se procederá a repetir las pruebas físicas y psicológicas para evaluar el progreso del paciente.

FUNDACIÓN RENAL

3. ¿Qué beneficios tiene?

Desde 2016, 78 entrenadores deportivos han ayudado a 604 pacientes con ERC a obtener los beneficios que aporta el deporte en sala. Y son los siguentes:

Aumento

1. Actvidad diaria
2. Capacidad funcional
3. Fuerza
4. Masa muscular

Mejora

1. Capacidad aeróbica
2. Higiene postural
3. Calidad de vida

Disminución

1. Sedentarismo
2. Inflamación
3. Estrés oxidativo
4. Discapacidad
5. Estados de ansiedad
6. Estados de depresión

Ralentización

1. Pérdida de la masa ósea

FUNDACIÓN RENAL

4. ¿Con quién colaboramos?

Para llevar a cabo este proyecto la Fundación cuenta con tres entrenadores deportivos en su plantilla y con la colaboración de entrenadores deportivos de la Fundación Real Madrid y alumnos de prácticas de siete universidades:

Fundación Realmadrid

Universidad Camilo José Cela

Politécnica – Campus de Excelencia Internacional

Universidad de Vigo

Universidad Nebrija

Universidad Europea – Laureate International Universities

Universidad Francisco de Vitoria UFV Madrid

Universidad de Alcalá

Además de contar con el apoyo de:

Fundación "la Caixa"

Subvenciona 0,7% IRPF: Comunidad de Madrid

Xunta de Galicia

Asimismo, para un mejor desarrollo de la actividad disponemos de un Programa de Voluntariado, dirigido a licenciados, graduados o estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) o a estudiantes o titulados de Técnico de Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD).

Programa de ejercicio en diálisis

FUNDACIÓN RENAL

www.fundacionrenal.com

Desde 2016 · 604 pacientes con ERC beneficiados · 78 entrenadores deportivos

Beneficios del ejercicio en diálisis

- Aumento de la actividad diaria
- Aumento de la capacidad funcional
- Disminución del sedentarismo
- Disminución de la inflamación
- Disminución del estrés oxidativo
- Mejora de la capacidad aeróbica
- Ralentización de la pérdida de masa ósea
- Aumento de la fuerza
- Aumento de la masa muscular
- Disminución de la discapacidad
- Disminución de los estados de ansiedad
- Disminución de los estados de depresión
- Mejora de la higiene postural
- Mejora de la calidad de vida

Colaboran:

Real Madrid · Universidad Camilo José Cela · Politécnica Campus de Excelencia Internacional · Universidad de Alcalá · Universidad de Vigo · Universidad Europea · Universidad Francisco de Vitoria UFV Madrid · Universidad Nebrija

FUNDACIÓN **RENAL**

José Abascal, 42 - 1º izda. 28003 Madrid
info@friat.es / fundacionrenal.com
91 448 71 00

Síguenos en: