



## 21496 - INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES CON EPILEPSIA

García Amor, G.; Grau López, L.; Jiménez González, M.; Carbonell Gisbert, J.; Ciurans Molist, J.; Becerra Cuñat, J.

Servicio de Neurología. Hospital Universitari Germans Trias i Pujol.

### Resumen

**Objetivos:** Analizar si los pacientes con epilepsia realizan ejercicio físico y su asociación con un mejor control de crisis, mejor calidad de vida y el control de ansiedad y depresión.

**Material y métodos:** Se realizó un estudio descriptivo y transversal con una cohorte prospectiva de pacientes (abril-junio 2024). Se realizó una encuesta para analizar si realizaban ejercicio físico de forma regular ( $> 3$  horas por semana) y el tipo. Se excluyeron pacientes con discapacidad intelectual y física que impidiera realizarlo. Se analizaron variables demográficas (género, edad) y clínicas (tipo, tiempo de evolución y frecuencia de crisis; ansiedad [GAD7]; depresión [NDDIE]; calidad de vida [QOLIE-10]; tratamiento con fármacos anticrisis; tratamiento con fármacos psicotrópicos). Se realizó un análisis estadístico posterior.

**Resultados:** Se incluyeron 82 pacientes. El 51% fueron mujeres. La edad media fue de  $42,6 \pm 14,5$  años y el tiempo de evolución de  $14,7 \pm 13,8$  años. El 60,5% realizaba ejercicio de manera regular. En el análisis univariante, la realización de ejercicio físico se relacionó con una menor proporción de pacientes con depresión (12,5 vs. 50%,  $p = 0,02$ ), menor ansiedad (29,2 vs. 53,3%,  $p = 0,01$ ) y mejor calidad de vida (75,7 vs. 58,1,  $p = 0,04$ ). El ejercicio físico no se relacionó con la frecuencia de crisis ni con la epilepsia farmacoresistente. En el análisis multivariante, una mejor calidad de vida se relacionó de manera independiente con la realización de ejercicio (OR 5,66,  $p = 0,02$ ).

**Conclusión:** La actividad física es beneficiosa en los pacientes con epilepsia y se relaciona con una mejor calidad de vida. Un mal control de crisis no impide la realización de ejercicio de manera regular.