



214/195 - Programa de rehabilitación cardiaca para pacientes octogenarias con insuficiencia cardiaca: ¿mejora la calidad de vida?

R.M. Martínez Pérez¹, A.B. Martínez Pérez² y E. Jerez Moreno³

¹Fisioterapeuta. Departamento de Rehabilitación y Fisioterapia. Residencia María Reina. Sevilla. ²Unidad de Gestión Clínica de Cardiología y Cirugía Vascular. Complejo Hospitalario Universitario Juan Ramón Jiménez. Huelva. ³Enfermera. Departamento de Rehabilitación y Fisioterapia. Residencia María Reina. Sevilla.

Resumen

Introducción y objetivos: Presentamos nuestra experiencia en un programa de rehabilitación cardiaca (RC) específico para pacientes octogenarias con insuficiencia cardiaca (IC) con función sistólica biventricular preservada (FSBVP).

Material y métodos: Cohorte de 25 pacientes que en los 6 meses previos precisaron ingreso hospitalario por dicho diagnóstico. Realizamos ergometría bajo protocolo de BRUCE limitada por síntomas, previa y al año. El programa incluye ejercicios aeróbicos, dinámicos, isotónicos, rítmicos, calisténicos, de baja intensidad (1-4 METS), actividades de autocuidado, ejercicios respiratorios acompañados con ejercicios gimnásticos gradualmente progresivos y basados en la tolerancia. Se programa un entrenamiento al 75% de la frecuencia cardíaca (FC) máxima alcanzada, 4 días por semana de 30 minutos, más calentamiento y enfriamiento de 15 minutos.

Resultados: El 100% de los pacientes eran mujeres. Edad media 86 ± 5 años. 100% hipertensas, 85% diabéticas, 74% dislipémicas, 62% cardiopatía isquémica crónica y 90% insuficiencia renal crónica. Media de la clase funcional de la NYHA basal II/IV. Observamos: mejoría de la movilidad articular valorado mediante goniometría. Disminución significativa de la FC de reposo, máxima, y del doble producto en los niveles submáximos. Cuantificamos una disminución del peso con una media de $5 \pm 0,3$ Kg. Mejoría en la capacidad de ejercicio, aumentando de media en 2,4 METS, recuperando sus actividades habituales. No presentaron a lo largo del seguimiento ingreso hospitalario por descompensación de la IC. Mejor puntuación en el cuestionario sobre calidad de vida relacionada con la salud SF-36.

Conclusiones: Nuestro programa de RC es eficaz y seguro en los ancianos Y su implantación mejora la calidad de vida.