



[www.elsevier.es/cirugia](http://www.elsevier.es/cirugia)

## P-466 - ¿Puede una aplicación móvil (app) mejorar los resultados tras cirugía bariátrica?

Gómez Contreras, Ramón; Núñez Ronda, Ruth; Jareño, Sara; Puche, José; Vázquez Prado, Antonio; Oviedo Bravo, Miguel; Albors, Pilar; Bruna Esteban, Marcos

Consorcio Hospital General Universitario de Valencia, Valencia.

### Resumen

**Introducción:** La obesidad, enfermedad multifactorial, requiere de un abordaje multidisciplinar siendo la cirugía una de las partes del tratamiento. Sin embargo, y pese a que la mayoría de pacientes presentan una importante pérdida de peso tras la cirugía, el mantenimiento de esta tendencia se diluye en los meses posteriores, siendo la causa en muchos casos la recaída en los malos hábitos dietéticos y el sedentarismo. Nuestra intención es valorar el resultado tanto a nivel quirúrgico, como en el seguimiento a largo plazo, al asociar de forma protocolizada, a todo paciente pendiente de intervención quirúrgica por obesidad, una rutina de ejercicio aeróbico en el mes previo a la cirugía, registrado por la aplicación móvil Runtastic®, para favorecer la adopción por parte del paciente de una rutina de ejercicio diario que tras la cirugía pueda mantener(en pacientes con alto índice de sedentarismo) así como la mejora de las condiciones físicas previa a la cirugía.

**Métodos:** Además de todo el circuito asistencial propio de la cirugía bariátrica, se citará al paciente un mes antes de la cirugía. En este momento se iniciará una dieta hipocalórica basada en batidos; así como una pauta de ejercicio diario aeróbico registrado por la app Runtastic®. El ejercicio físico debe consistir en sesiones de entre 45 y 90 minutos diarios (caminando/corriendo), realizados de forma continuada y a un ritmo moderado. La ventaja de esta aplicación, es que además de suponer un incentivo para el paciente, registra de forma sencilla y esquemática la actividad. En esta misma cita previa a la cirugía se toma nota del peso actual, el peso máximo que ha presentado el paciente, la estatura, el perímetro abdominal, así como la actividad física previa.

**Resultados:** Actualmente y dado que estamos en una fase precoz del estudio tenemos una muestra muy limitada, con un total de 14 pacientes incluidos en el protocolo, 6 de ellos habiendo sido intervenidos ya y con una buena adherencia al programa de ejercicio físico. En estos 6 pacientes se han registrado una media de 0,8 sesiones al día el mes previo a la cirugía, con un tiempo medio por actividad de 45 minutos y una distancia recorrida media de 2 km; así como una pérdida de peso media de 12,86 kg. Dado el carácter del estudio se valora en las sucesivas consultas tras la intervención, la persistencia de la actividad física y si esta es bien aceptada por el paciente; así como si esta adherencia está asociada una mayor pérdida ponderal posquirúrgica.

**Conclusiones:** Pensamos que la asociación de programas de ejercicio físico previo a la cirugía en pacientes con obesidad puede mejorar los resultados quirúrgicos, y repercutir en una mayor y más prolongada perdida ponderal de peso; puesto que el fracaso en estos pacientes está marcado por la recaída en los malos hábitos dietéticos y el sedentarismo. El hecho de recogerlos mediante una aplicación móvil, hace que el paciente lo

asuma como una obligación (y con el estímulo de la cirugía próxima) lo interiorice en su día a día.