

**Resultados:** Se realizará un análisis descriptivo de la muestra, calculando frecuencias porcentuales para expresar las variables cualitativas, y medias y desviaciones estándar y medianas y rangos intercuartílicos para variables cuantitativas, según presenten o no distribución normal. La distribución se analizará con la prueba de Shapiro Wilk. Para comparar la diferencia entre las variables entre los diferentes momentos de valoración y entre los dos grupos se emplearán la prueba t de Student o prueba U de Mann Whitney, según distribución.

**Conclusiones:** El estudio pretende tener un impacto clínico, contribuyendo a aumentar la evidencia actual sobre las diferentes modalidades de ejercicio que pueden pautarse a mujeres con endometriosis.

**Relevancia para la profesión o la práctica clínica:** El estudio pretende tener un impacto clínico, contribuyendo a aumentar la evidencia actual sobre las diferentes modalidades de ejercicio que pueden pautarse a mujeres con endometriosis.

**Palabras clave:** Endometriosis. Modalidades de Fisioterapia. Calidad de vida. Ejercicio terapéutico.

**Keywords:** Endometriosis. Physical Therapy Modalities. Quality of Life. Exercise Therapy.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60134-3](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60134-3)

#### P-75. RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS SÍNTOMAS Y CONOCIMIENTOS DEL SUELO PÉLVICO EN MUJERES POSTMENOPÁUSICAS

#### RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND PELVIC FLOOR SYMPTOMS AND KNOWLEDGE IN POSTMENOPAUSAL WOMEN

B. Arranz Martín y P. Sánchez Morillas

CSEU La Salle Madrid, Madrid.

**Introducción:** La menopausia y el envejecimiento son factores de riesgo para el desarrollo de disfunciones del suelo pélvico. Para aliviar los síntomas asociados a la menopausia la actividad física (AF) es comúnmente recomendada, siendo esta cada vez más habitual en esta población. Mientras en mujeres jóvenes altos niveles de AF parecen contribuir a disfunciones como la incontinencia urinaria, se desconocen las relaciones entre esta y los síntomas y conocimientos sobre el suelo pélvico tras la menopausia.

**Objetivos:** El objetivo del fue comparar los síntomas de disfunción del suelo pélvico y el impacto sobre la calidad de vida en mujeres postmenopáusicas según el nivel de AF. Como objetivos secundarios, explorar las posibles relaciones con el nivel de autoeficacia y conocimientos sobre el suelo pélvico, así como con el IMC, la modalidad de ejercicio habitual y la formación sanitaria previa de las participantes.

**Metodología:** Se diseñó un estudio descriptivo transversal entre septiembre de 2022 y mayo de 2023, reclutando a mujeres postmenopáusicas menores de 70 años, que refirieran más de 12 meses sin menstruación. Las variables fueron el nivel de AF (IPAQ), los síntomas (cuestionario PFDI-20) y conocimientos (cuestionario PIKQ) de disfunciones del suelo pélvico y la autopercepción de la contracción del suelo pélvico (cuestionario Broome).

**Resultados:** El número total de participantes fue de 60 mujeres, cuya media de edad fue de 56 años con un IMC de 23,53. 28 mujeres (46,66%) tenían un nivel alto de AF, 23 (38,33%) un nivel moderado de AF y tan solo 9 (15%) un nivel bajo de AF. No se observaron diferencias significativas en las puntuaciones de los cuestionarios según niveles de actividad física, excepto en la dimensión colorrectal del cuestionario PFDI-20 donde las mujeres con mayor nivel de AF refirieron menos síntomas. El IMC parece correlacionarse positivamente con la puntuación del PFDI-20 y negativamente con el Broome.

**Conclusiones:** Las mujeres posmenopáusicas con mayor nivel de AF podrían sufrir menos síntomas colorrectales. La falta de conocimientos sobre la autopercepción del suelo pélvico, su entrenamien-

to y las consecuencias de la baja AF podrían ser factores de riesgo para desarrollar disfunciones del suelo pélvico en esta población.

**Relevancia para la profesión o la práctica clínica:** La participación en AF y los conocimientos sobre suelo pélvico para mejorar la autoeficacia es clave para que los fisioterapeutas promuevan campañas y talleres de divulgación sobre la salud pélvica en distintas poblaciones. Esto podría mejorar la sintomatología y facilitar el automanejo y/o la identificación precoz de las disfunciones del suelo pélvico. Además, sería de utilidad incluir en la AF ejercicios enfocados al suelo pélvico, especialmente en contextos no clínicos, para asegurar la adecuada realización de la AF en poblaciones con más riesgo de desarrollar disfunciones.

**Palabras clave:** Disfunciones del suelo pélvico. Ejercicio. Menopausia.

**Keywords:** Pelvic Floor Disorders. Exercise. Menopause.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60135-5](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60135-5)

## Fisioterapia en Salud Mental

#### P-76. PROTOCOLO VALORACIÓN DEL EFECTO DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN LA SALUD MENTAL DE MUJERES SOMETIDAS A VIOLENCIA DE GÉNERO

#### PROTOCOL EVALUATION OF THE EFFECT OF THERAPEUTIC EXERCISE ON THE MENTAL HEALTH OF WOMEN SUBJECTED TO GENDER VIOLENCE

R. Abalo Núñez<sup>1,2</sup>, L. Antonio Justo Cousiño<sup>1,2</sup>, I. da Cuña Carrera<sup>1,2</sup>, M. Soto González<sup>1,2</sup>, L. Redondo Gutiérrez<sup>3</sup>, Y. González González<sup>1,2</sup> y E.M. Lantarón Caeiro<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidade de Vigo, Grupo de Investigación Fisioterapia Clínica (FS1), Pontevedra. <sup>2</sup>Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IIS Galicia Sur), SERGAS-UVIGO, Vigo. <sup>3</sup>Universidade de Vigo-Facultade de Fisioterapia, Pontevedra.

**Introducción:** La fisioterapia en la salud mental proporciona abordajes físicos enfocados a mejorar la sintomatología y la calidad de vida. La literatura científica pone en manifiesto que las mujeres sometidas a violencia de género sufren un deterioro de la salud mental (ansiedad, estrés y depresión). Se ha demostrado ampliamente la eficacia del ejercicio terapéutico en la depresión y ansiedad, así como la vinculación entre violencia de género y deterioro de la salud mental, con una elevada afectación de estrés postraumático. Sin embargo, el efecto del ejercicio terapéutico en mujeres maltratadas es muy limitada.

**Objetivos:** Dar a conocer el protocolo de valoración de los efectos del ejercicio terapéutico sobre la salud mental en mujeres que sufrieron violencia de género, desarrollado por el grupo de investigación FS1 de la Universidad de Vigo en los Centros de Información a la Mujer (CIM) de Pontevedra.

**Metodología:** Exposición de protocolo de ensayo clínico aleatorizado con diseño paralelo.

**Resultados:** Muestra formada por mujeres supervivientes de violencia de género. Indicar criterios de inclusión/exclusión. Descripción de cegamiento de los investigadores. Determinar tamaño muestral. Evaluación de bienestar psicológico, grado de depresión, ansiedad, capacidad de ejercicio. Principales escalas utilizadas: Escala de bienestar psicológico de Ryff; Inventario de depresión de Beck; Inventario de Evaluación de la Personalidad; Test de 6 minutos marcha; Cuestionario de aptitud para la actividad física (PARQ). Otros: Escala de autoestima de Rosenberg; Escala AF5; Escala de gravedad de síntomas DSM-V; Escala de Gravedad de Síntomas Revisada (EGS-R) del Trastorno de Estrés Postraumático según el DSM-5.

**Conclusiones:** Existe la necesidad de realización de protocolos de intervención, y presentarlos a las Unidades CIM para ponerlos en

marcha y valorar su efecto, es importante demostrar la necesidad de fisioterapeutas en estas unidades.

**Relevancia para la profesión o la práctica clínica:** Es importante demostrar la necesidad de fisioterapeutas en diferentes unidades asistenciales, para ello es imprescindible poner en marcha protocolos de intervención y valoración.

**Palabras clave:** Fisioterapia. Salud mental. Ejercicio terapéutico.

**Keywords:** Physical Therapy Modalities. Mental Health. Exercise Therapy.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60136-7](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60136-7)

#### P-77. USABILIDAD DE UN PROGRAMA DE TELERREHABILITACIÓN FISIOTERÁPICA EN DOLOR CRÓNICO ASOCIADO A ANSIEDAD-DEPRESIÓN

##### USABILITY OF A PHYSICAL THERAPY TELEREHABILITATION PROGRAMME FOR CHRONIC PAIN ASSOCIATED WITH ANXIETY-DEPRESSION

S. Calvo<sup>1</sup>, L. Arranz Fraca<sup>1</sup>, A. Pastor Bernad<sup>1</sup>, A. Montijano Rodeles<sup>2</sup>, S. Guerra Borrella<sup>4</sup>, D. Lapuente-Hernández<sup>1</sup>, B. Carpallo-Porcar<sup>2</sup>, N. Brandín de la Cruz<sup>2</sup> y C. Jiménez Sánchez<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Fisiología y Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, IIS Aragón, Universidad de Zaragoza, Zaragoza.

<sup>2</sup>Departamento de Fisioterapia, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad San Jorge, Villanueva de Gállego. <sup>3</sup>Hospital Mutua de Accidentes de Zaragoza, Zaragoza.

**Introducción:** Estudios han revelado que hasta el 85% de los pacientes diagnosticados de ansiedad-depresión presentan dolor crónico. Por otro lado, la implementación del uso de sistemas telemáticos se ha reconocido como modalidad de tratamiento eficaz de cara a disminuir los gastos sanitarios en pacientes crónicos, y a que los pacientes se adhieran con más confianza al tratamiento, sobre todo, aquellos con mayor posibilidad de absentismo.

**Objetivos:** Evaluar la usabilidad y satisfacción de una intervención en fisioterapia basada en una modalidad telemática para personas con dolor crónico asociado a ansiedad-depresión.

**Metodología:** Estudio transversal descriptivo en personas con dolor crónico asociado a ansiedad-depresión de la Asociación de Apoyo al Tratamiento de Ansiedad y Depresión en Aragón (AFDA). El plan de intervención telemático de 8 semanas, fundamentado en educación en neurociencia del dolor y prescripción de ejercicio terapéutico, se desarrolló a través de una plataforma online. Además, fueron añadidas sesiones de psicología presenciales. La usabilidad y satisfacción con el sistema telemático se realizó posintervención mediante el cuestionario abreviado sobre la usabilidad de la telemedicina “Telehealth Usability Questionnaire” (TUQ), validado al español y compuesto por 12 preguntas tipo Likert, y a través de un enfoque cualitativo, mediante la realización de un grupo focal.

**Resultados:** 5 mujeres con una edad media de 54,5 años ( $\pm 10,5$ ) participaron en el estudio. El 75,1% de la muestra indicó estar totalmente de acuerdo con el uso de la telemedicina. A nivel cualitativo, aparecieron 2 temas de interés: programa de intervención multimodal y abordaje con telerrehabilitación.

**Conclusiones:** Un programa de intervención fisioterápica de forma telemática se plantea como un sistema útil que genera satisfacción de los usuarios. Se necesitan estudios con mayor muestra, mayor duración de la intervención y seguimiento para extrapolar resultados.

**Relevancia para la profesión o la práctica clínica:** Destaca el uso de sistemas telemáticos como vía de intervención en el abordaje del dolor crónico asociado a ansiedad-depresión por sus posibilidades de adaptación al contexto de esta población.

**Palabras clave:** Telerrehabilitación. Ejercicio terapéutico. Educación. Dolor crónico. Depresión. Ansiedad.

**Keywords:** Telerehabilitation. Exercise Therapy. Education. Chronic pain. Depression. Anxiety.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60137-9](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60137-9)

#### P-78. EFICACIA DE UN PROGRAMA DE TELE-REHABILITACIÓN MULTIMODAL A NIVEL PSICOSOCIAL EN PACIENTES POSAGUDOS TRAS COVID-19

##### EFFICACY OF A MULTIMODAL TELEREHABILITATION PROGRAM ON THE PSYCHOSOCIAL LEVEL IN POST-ACUTE PATIENTS AFTER COVID-19

C. Jiménez Sánchez<sup>1,2</sup>, B. Carpallo Porcar<sup>1,2</sup>, I. Liñares Varela<sup>1</sup>, L. Bafauly Franch<sup>1</sup>, N. Brandín de la Cruz<sup>1,2</sup> y S. Calvo<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Fisioterapia, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad San Jorge, Villanueva de Gállego. <sup>2</sup>Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón, Zaragoza. <sup>3</sup>Departamento de Fisiología y Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza, Zaragoza.

**Introducción:** La evidencia científica confirma como el paciente con secuelas posagudas por covid-19, tras la hospitalización se encuentra en situación de vulnerabilidad donde la ansiedad, el estrés y el apoyo social se han visto afectados. Programas de telerrehabilitación que incluyen educación y ejercicio terapéuticos han demostrado mejorar las variables físicas analizadas en estos pacientes, siendo necesario evaluar si estos programas pueden influir también en variables psicológicas.

**Objetivos:** Analizar los cambios sobre las variables de depresión, ansiedad, estrés y apoyo social de un programa multimodal de telerrehabilitación en comparación con un folleto en pacientes posagudos tras la COVID-19.

**Metodología:** Estudio piloto simple ciego con dos ramas de intervención: plataforma de telerrehabilitación (GT) o folleto (GF). La intervención multimodal consistió en un programa domiciliario de ejercicio y educación terapéuticos con seguimiento telefónico quincenal, de una duración de 3 meses con seguimiento a los 3 y 6 meses. La depresión, la ansiedad y el estrés fueron evaluadas mediante la escala DASS-21 y el apoyo social percibido con la MSPSS, ambas validadas.

**Resultados:** Se contó con una muestra de 36 participantes ( $58 \pm 8$  años; 571% mujeres) derivados de 2 hospitales de Zaragoza (días hospitalización  $25 \pm 20$ ; 31% en UCI). Tras la intervención, el GT presentó menor nivel de depresión y estrés ( $p = 0,048$ ;  $p = 0,033$ ) que el GF, sin cambios en la ansiedad ni en el apoyo social percibido. Durante todo el seguimiento, a 3 y 6 meses, el GT disminuyó los niveles de depresión en comparación al GF ( $p = 0,010$ ;  $p = 0,036$ ). A los tres meses, el GT mejoró sus niveles de ansiedad frente al GF ( $p < 0,001$ ). El apoyo social mostró mejoras en el GT a los 6 meses de seguimiento ( $p = 0,028$ ).

**Conclusiones:** Un programa multimodal mediante telerrehabilitación en pacientes con secuelas en fase aguda de la COVID-19 ha resultado favorecer aspectos a nivel psicosocial para superar síntomas como la ansiedad, depresión y estrés, y mejorar el apoyo social, tanto a corto como a medio y largo plazo.

**Relevancia para la profesión o la práctica clínica:** Este proyecto muestra el impacto positivo que tiene un programa multimodal mediante telerrehabilitación sobre aspectos psicosociales en personas con secuelas posagudas tras la COVID-19.

**Palabras clave:** Ansiedad. Estrés psicosocial. Depresión. Apoyo social. Telerrehabilitación.

**Keywords:** Anxiety. Stress Psychological. Depression. Social Support. Telerehabilitation.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60138-0](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60138-0)

#### P-79. IMPACTO DEL CUMPLIMIENTO DE LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON UN PRIMER EPISODIO PSICÓTICO

##### IMPACT OF COMPLIANCE WITH PHYSICAL ACTIVITY RECOMMENDATION IN PATIENTS WITH FIRST EPISODE PSYCHOSIS

J.A. Cortés Fernández<sup>1</sup> y C. Flor Gómez<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hospital Comarcal de Laredo, Laredo. <sup>2</sup>Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, Santander.