

## Actividad Física Intradialisis

### Introducción

El Programa de Actividad Física Intradialisis apunta a promover la Actividad Física en pacientes con IRCT con el objetivo de retrasar la pérdida de masa muscular asociada a la patología, y mejorar la calidad de vida; trabajando sobre la recuperación de la capacidad Funcional, el estado de ánimo, fomentar la autonomía y las relaciones sociales.

Considerando que la gran mayoría de estos pacientes están obligados a ser sedentarios al menos 3 días durante 4 horas en la semana el Programa apunta a trabajar durante las horas de diálisis,

Algunos estudios intentaron medir el Impacto de la Implementación de este Programa en la sala de Diálisis y en las actividades cotidianas y laborales de éstas personas.

Para entrar más en el tema y comprender un poco más hacia quienes está destinado el Programa de Actividad Física Intradialisis desarrollaremos algunos conceptos.

### Diálisis. Etiología

La insuficiencia renal (o fallo renal) es la condición en la cual los riñones dejan de funcionar correctamente produciendo una disminución en la filtración de la sangre, **tasa de filtración glomerular** (TFG). La Insuficiencia Renal puede ser Aguda (IRA) en la que hay una pérdida rápidamente progresiva de la **función renal**, generalmente caracterizada por la **oliguria**, una producción disminuida de la **orina**. También puede haber Insuficiencia Renal (IRC) que se produce por el daño permanente e irreversible de la función de los riñones con pérdida en el funcionamiento y número de las nefronas.

La **insuficiencia renal terminal** (IRCT) es la última consecuencia, en la cual generalmente la diálisis se requiere hasta que se encuentre un donante para un **trasplante renal**.

La diálisis es entonces un tipo de terapia de remplazo renal y es un tratamiento de soporte vital. En Argentina se lleva a cabo en tres sesiones de cuatro horas cada una, donde volúmenes bastante grandes de líquido corporal deben ser – depurados en una sesión que a veces puede ser exigente para el paciente y su familia. Entre otras nefropatías, las causas mas frecuentes de IRCT son la Diabetes e Hipertensión<sup>1</sup>

## **Origen del PAFI**

El Programa de Actividad Física Intradiálisis (PAFI) nace en Fresenius Argentina en el 2004 en el marco de iniciativas para la calidad de vida que incluyen a partir de las repercusiones del Programa Pro-Huerta.

Pro Huerta es una iniciativa ejecutada por el INTA con el financiamiento del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, que forma parte del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria represento una alternativa para mejorar la alimentación de los sectores sociales en situación de pobreza, a través de la autoproducción de alimentos en pequeña escala mediante modelos de huertas y granjas a nivel familiar, escolar, comunitario e institucional, complementando y diversificando la dieta.

El Pro-Huerta apuntaba también a la generación de habilidades productivas, y fomento de acciones de animación social y desarrollo comunitario y entre familias. Con estos dos Objetivos y pensando en cómo mejorar la Calidad de Vida de los Pacientes en diálisis es que nuestra empresa incorpora el suministro de semillas.

En una encuesta un paciente refirió sobre dicho Programa: *Me encuentro que tengo más ánimo. Antes vivía del sillón a la cama y de la cama al sillón. Me parecía mentira ser capaz de moverme tanto y moverme solo!*

Los profesionales del Centro informaron que aquellos que participaban mostraban cambios en su TA (Tensión Arterial) y que no focalizaban

---

<sup>1</sup> Según las estadísticas entre el 20% y el 40% de los pacientes que ingresan a diálisis tiene como causa de su IRC la Diabetes, y entre el 10% y el 25% la hipertensión arterial. Se ha comprobado que aquellas personas que cumplen con las recomendaciones diarias de Actividad Física tienen menos probabilidades de adquirir Factores de riesgo de enfermedades metabólicas, entre otras. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>

demasiado su atención en el cuerpo como depositario de dolores y miedos. Notaban cambios en el estado de ánimo en general y entusiasmo con el Programa.

Fue así que en el año 2004 se planteó hacer una experiencia piloto para promover la actividad física con el objetivo de mejorar la calidad de vida del paciente. ¿Cómo? Trabajando sobre aquellas dimensiones afectadas por IRCT: La Autonomía, Ocupación/Trabajo, la Autoestima, la Capacidad funcional, las Relaciones sociales, la comunicación y el Estado de ánimo.

### **Los Objetivos del PAFI**

Los Objetivos específicos de la Actividad Física propuestos fueron

Incrementar la Actividad Física Habitual; Contrarrestar la reducción de capacidad funcional propia de la enfermedad. Renal; Aumentar o mantener los niveles de fuerza, flexibilidad y resistencia.

Los Objetivos Específicos Médico-Clínicos fueron:

Aumentar/mantener la masa magra; Mejorar objetivos de TA y glucemia;  
Reducir estado inflamatorio; Minimizar el insomnio y la fatiga; Mejorar apetito;  
Psicosociales; Vínculos/ comunicación/ adherencia al tratamiento

### **¿Por qué Intra-diálisis?**

Porque el paciente está disponible, la presencia del equipo de salud consolida la prescripción de Actividad Física, por estar en un ámbito controlado y para superar la pasividad tradicional vs estar activos en la sala ya que está obligado a ser sedentario los días de diálisis (21 hs. semanales)

*“Se considera el día de diálisis como un día perdido.”*

### **Porque un Profesor de Educación Física lleva adelante el Programa?**

Porque un cambio de hábito supone vínculo y dedicación; La heterogeneidad de pacientes requiere atención personalizada; la ejercitación intensa en aparatos beneficia a pocos que ya están bien; desmedicaliza a la persona y

porque sabe de manejo de grupo y su integración sin perder de vista las necesidades particulares.

Las clases se desarrollan con un estímulo semanal con una duración de 30 a 45', dictada entre la primera y tercer hora de la sesión, con la consigna de:

Llegar a la mayor parte de los pacientes; incluir pacientes con otras discapacidades; en lo posible realizar un trabajo grupal; personalizar el ejercicio; enseñar ejercicios para hacer en el hogar; promover la autonomía vs. La dependencia.

### **Resultados de Trabajos que midieron el Impacto del PAFI. Beneficios**

Se realizaron encuestas de Satisfacción y los resultados fueron : que el 54% descubrió que podían hacer más de lo que hacían habitualmente , el 47% incrementó la AF extra diálisis; 62% reporta mayor flexibilidad; 50% refiere más fuerza; 31% reducción de molestias Intradiálisis; 74% mostraba mejoría anímica; 47% reporta incremento de AF en su vida cotidiana.

Los pacientes (o alumnos desde el punto de vista del Profesor de Educación Física) perciben mejoras en dimensiones físicas y psíquicas. Hay una mejora en las relaciones, comunicación e integración dentro de la sala de Diálisis y en el entorno Familiar. El programa incluye también a pacientes con otras discapacidades.

### **CONCLUSIONES**

Con una mirada hacia la Salud Pública y considerando las causas mas frecuentes sobre la IRC que son la Diabetes y la hipertensión (factores de riesgo que representan el 6% y el 13% de causas de mortalidad), cabe preguntarnos ¿la implementación de programas de promoción de AF y hábitos saludables en personas con uno o más factores de riesgo podrían disminuir el Ingreso a Diálisis?