

Especialidad: Reumatología

Título: Ejercicio físico en una cohorte de pacientes que asisten a un consultorio de Reumatología

Autores: Joan Manuel Dapeña¹, Sandra Petruzelli^{1,2}, Alejandra Celenza²

¹ **Sección de Reumatología, Hospital Donación Francisco Santojanni**

² **Consultorios externos, Hospital Donación Francisco Santojanni**

Introducción:

El ejercicio y la actividad física son beneficiosos para la calidad de vida y salud en general. En pacientes con enfermedades reumáticas (ER), se ha demostrado que mejoran la capacidad funcional, aptitud física y salud cardiovascular.

Objetivo:

Describir el ejercicio y la actividad física de una cohorte de pacientes con ER.

Material y Métodos:

Estudio observacional, descriptivo, transversal. Se incluyeron pacientes de ≥ 18 años que acudieron al control de su enfermedad en septiembre en un consultorio de reumatología. Se registraron datos sociodemográficos, hábitos, comorbilidades, IMC, diagnóstico, tiempo de evolución de la enfermedad. Además, se registró la práctica deportiva y todos completaron el IPAQ-SF. **Análisis estadístico:** Estadística descriptiva con medias, medianas, Desvío estándar, rango intercuartílico, frecuencias absolutas y relativas según corresponda.

Resultados:

Se incluyeron 73 pacientes, con una edad media de 63 años (DE=12). El 89% eran mujeres. El 29% eran fumadores actuales. Las comorbilidades más comunes fueron: hipertensión arterial (38%), tiroiditis crónica (27%) y diabetes (19%). El 28% eran obesos. La mediana del tiempo de evolución de la enfermedad fue de 120 meses (RIC=60-180). Las patologías más frecuentes fueron osteoartritis (40%), artritis reumatoidea (36%) y osteoporosis (18%).

El 38% realizaba ejercicio físico: La frecuencia fue de 2 días (DE=1-2) en la última semana. El 62% no realizaba ejercicio. Los motivos asociados más frecuentes: Falta de motivación (40%), creencia de que el ejercicio perjudicial para su enfermedad (21%), incapacidad para aprender algo nuevo a su edad (20%) y falta de tiempo (19%). El IPAQ-SF informó una actividad física total de 1400 MET (RIC 693-2845). En las categorías de actividad física: 27% tenía baja actividad, el 46% moderada y el 27% alta actividad.

Conclusión:

El 38% hacía ejercicio, mientras que un 73% realizaba actividad física moderada/alta. En quienes no practicaban deporte, esto se debía a la falta de motivación o la creencia de que sería perjudicial para su enfermedad.

Trabajo de investigación/epidemiológico