

Eficacia de un programa de ejercicios en la casa en la capacidad para caminar de los pacientes con enfermedad arterial periférica (Estudio HONOR)

Investigadora principal

Dra. Mary McDermott

Organización

Northwestern University

¿Cuál fue el tema de la investigación?

La enfermedad arterial periférica afecta a ocho millones de personas en los Estados Unidos. Esta enfermedad provoca el estrechamiento de las arterias de las piernas. Cuando eso sucede, los músculos no reciben suficiente sangre rica en oxígeno. Las personas que tienen enfermedad arterial periférica pueden tener calambres, dolor o cansancio en las piernas al caminar o al subir y bajar escaleras. Caminar regularmente para hacer ejercicio podría reducir los síntomas de la enfermedad.

En este estudio, el equipo de investigación diseñó un programa para ayudar a los pacientes a caminar para hacer ejercicio. Los pacientes inscritos en el programa caminaban en su casa y usaban un sensor de actividad Fitbit® para llevar la cuenta del número de pasos que daban en el día. Entrenadores capacitados ayudaron a los pacientes a establecer metas de ejercicio y registrar su actividad en el sitio web del estudio. Los pacientes también practicaron la caminata con el entrenador. Los entrenadores llamaban a los pacientes periódicamente para verificar su evolución en el programa.

El equipo de investigación comparó la capacidad para caminar de los pacientes inscritos en el programa de ejercicio en el hogar con la de pacientes que no estaban en el programa. En la capacidad para caminar se miden la distancia y la rapidez, así como si la

persona siente dolor al caminar. El equipo también observó la capacidad de los pacientes para llevar a cabo actividades físicas y sociales, y el nivel de interferencia del dolor en sus actividades cotidianas.

¿Cuáles fueron los resultados?

No se apreciaron diferencias entre los pacientes inscritos en el programa y los que no estaban inscritos en cuanto a su capacidad para caminar, su funcionalidad física ni sus actividades sociales. Al final del estudio, los pacientes que participaron en el programa de ejercicio dijeron tener más dolor que los que no habían participado.

¿Quiénes tomaron parte en el estudio?

En el estudio participaron 200 pacientes con enfermedad arterial periférica. El 50 % eran afroamericanos; el 47 %, de raza blanca; el 2 % dijeron ser de otras razas y el 1 % prefirieron no proporcionar información sobre la raza. La edad promedio de los pacientes era de 70 años y el 53 % eran mujeres. Los pacientes recibían atención médica en clínicas de tres estados.

¿Qué hizo el equipo de investigación?

El equipo de investigación asignó los pacientes al azar a uno de dos grupos: el programa de caminar para hacer ejercicio en la casa combinado con la atención médica habitual, y el grupo que solo recibió la atención médica habitual.

Al principio del estudio y nueve meses después, el equipo de investigación hizo pruebas para ver la distancia que los pacientes podían alcanzar en seis minutos. El equipo de investigación también les pidió a los pacientes del estudio que se pusieran el sensor en el lado derecho de la cadera durante siete días para tener un registro de la actividad física y el descanso de los pacientes. Los pacientes respondieron encuestas en las que se les hacían preguntas sobre el dolor; la funcionalidad física y social; y la distancia y la velocidad al caminar, así como la capacidad para subir y bajar escaleras.

Un grupo integrado por médicos y pacientes que tenían enfermedad arterial periférica le ayudó al equipo de investigación a diseñar el estudio y a seleccionar a los participantes.

¿Qué limitaciones tuvo el estudio?

Solo el 79 % de los pacientes que participaron en el programa de caminata en la casa hicieron todas las llamadas de seguimiento. Los resultados podrían haber sido diferentes si más pacientes inscritos en el programa hubieran hecho todas las llamadas.

En investigaciones futuras se podrían estudiar otras maneras de ayudar a los pacientes que tienen enfermedad arterial periférica a caminar para hacer ejercicio.

¿Cómo se pueden usar los resultados?

Los médicos pueden usar los resultados al analizar maneras de ayudar a los pacientes a caminar para hacer ejercicio.

Si desea más información sobre este proyecto, visite www.pcori.org/McDermott215.