
POSTER ABSTRACT

Ejercicio físico para mejorar la calidad de vida de las personas en tratamiento por procesos tumorales: estudio EFICANCER

19th International Conference on Integrated Care, San Sebastian, 01-03 April 2019

Nere Mendizabal Gallastegui, Marisol Arietaleanizbeascoa Sarabia, Pedro Maria Latorre García, Eluska Iruarrizaga Ovejas, Aintzane Sancho Gutierrez, Gonzalo Grandes Odriozola

Osakidetza, Spain

La investigación clínica ha establecido el ejercicio como una terapia complementaria segura y efectiva para contrarrestar los efectos físicos y psicológicos adversos del cáncer y su tratamiento. Aun así, los estudios realizados hasta ahora son pequeños y centrados en los supervivientes. EFICANCER, es un estudio grande, con población en estadio IV, en el que se lleva a cabo un programa de ejercicio físico durante el tratamiento, coordinado entre el servicio de oncología y atención primaria (AP), extensible a la comunidad, común para diferentes tipos de cáncer, pero individualizado según las necesidades de los pacientes.

Objetivos: Evaluar la efectividad y eficiencia de un programa de ejercicio físico innovador (EFICANCER), para personas en tratamiento por tumores, en términos de mejora de la capacidad funcional (CF), calidad de vida (CV) y sintomatología, respecto a los tratamientos habituales estándar (TH).

Material y métodos: Ensayo clínico multicéntrico aleatorio pragmático en 2 grupos paralelos con pacientes con cáncer de origen digestivo, cáncer de mama y cáncer de pulmón no microcítico en estadio IV, captados por el servicio de Oncología del Hospital Universitario de Cruces.

El tratamiento común para ambos grupos es el tratamiento habitual. El grupo EFICANCER (GE) se diferencia en el programa que reciben de ejercicio (aeróbico y de fuerza muscular), supervisado por enfermería en los laboratorios de ejercicio en AP durante 2 meses, 3 días por semana; adaptado a las necesidades del paciente y trabajando su autonomía desde la primera semana. La variable principal es el cambio en la CF, (test de los 6 minutos) a los 0,2, 6 y 12 meses. Las variables secundarias son la CV (EORTC QLQ-C30 y SF-36), y la fatiga (FACIT).

Resultados: Se han incluido en el estudio un total de 90 pacientes, 47 en el GE y 43 en el grupo control (GC). La evolución clínica durante los 12 meses de seguimiento fue significativamente mejor para el EFICANCER ($p=0.04$) en cuanto a la CF. Las mayores diferencias se han encontrado a los 6 meses (30.5 m IC95%: 5.58 to 55.4). Se presentarán igualmente los resultados de calidad de vida y fatiga.

Discusión y Conclusiones: El programa EFICANCER, es seguro, factible y aumenta la CF de los pacientes. Una intervención como esta debería aplicarse como tratamiento complementario al habitual entre los pacientes oncológicos, para poder mantener su capacidad de funcionar en la vida diaria y su autonomía.

Lecciones aprendidas: Los resultados de la evaluación cualitativa realizada muestran que todos los pacientes expresan haber percibido beneficio claro del programa. Para ellos el ejercicio es un complemento fundamental al tratamiento que reciben. Es necesario optimizar los contenidos del programa, dando por ejemplo más importancia a los ejercicios de fuerza muscular. Este tipo de programas pueden ser realizados con éxito y seguridad por enfermeras de atención primaria, sin grandes requisitos tecnológicos.

Limitaciones: Trabajar con pacientes con tumores en estadio IV hace que sea difícil mantener la muestra durante todo el año de seguimiento, pero consideramos que los resultados obtenidos en ellos serán más fáciles de aplicar a personas en estadios menos avanzados.

Keywords: cancer; capacidad funcional; calidad de vida; ejercicio físico supervisado
