

La intervención Entrenamiento Urbano consigue aumentar la actividad física en personas con EPOC

Los resultados de un estudio publicado en European Respiratory Journal plantean una nueva vía para el manejo de esta enfermedad respiratoria

BARCELONA, 5 de octubre de 2018-. Conseguir que las personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) aumenten sus niveles de actividad física es una estrategia fundamental en la lucha contra esta dolencia respiratoria y también un reto. Según un estudio publicado en [European Respiratory Journal](#), la intervención [Entrenamiento Urbano](#) para personas con EPOC, diseñada por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), centro impulsado por la Fundación Bancaria "la Caixa", se ha mostrado eficaz para **conseguir por primera vez un incremento significativo de la actividad física a largo plazo.**

“Hasta ahora, las intervenciones para tratar de aumentar la actividad física en personas con EPOC se habían centrado en factores biológicos y psicológicos a nivel individual. Nosotros, que ya habíamos observado que [las personas con EPOC que pasean el perro o que toman cuidado de sus nietos muestran un nivel más elevado de actividad física](#), hemos cambiado de perspectiva para proponer una **aproximación hecha a medida de los determinantes interpersonales y ambientales de la actividad física de cada paciente**”, explica Ane Arbillaga, investigadora de ISGlobal y primera autora del estudio.

El proyecto Entrenamiento Urbano plantea una intervención a medida de cada paciente y basada en seis elementos de actuación: **entrevistas** destinadas a mejorar la motivación de los participantes, con llamadas telefónicas posteriores para realizar seguimiento; una selección de [itinerarios previamente validados](#) con diferentes niveles de intensidad concebidos para que se pueda ir incrementando progresivamente el nivel de dificultad; **un podómetro y un calendario** para que cada participante pueda llevar registro de su actividad física; información extra y **mensajes de texto motivadores** enviados periódicamente por teléfono móvil; **paseos en grupo** con presencia de un entrenador experimentado una vez al mes; y un **teléfono de contacto** donde el equipo de fisioterapia del proyecto está disponible para atender consultas.

Para demostrar la eficacia y la efectividad de este planteamiento innovador, el equipo de investigación reclutó **407 pacientes con EPOC en 33 centros de salud de cinco ciudades** costeras de Cataluña (Viladecans, Gavà, Barcelona, Badalona y Mataró). Las personas reclutadas fueron divididas en dos grupos: uno, que siguió el tratamiento y las recomendaciones habituales en caso de diagnóstico de EPOC y otro que, además, se sometió a la intervención Entrenamiento Urbano. La comparación entre los dos grupos permitió observar que **al cabo de 12 meses las personas que habían seguido las pautas de Entrenamiento Urbano incrementaron su actividad física en más de 900 pasos por día**, en comparación con el grupo de control, donde no se produjo aumento en la actividad física. **Nunca antes** se había conseguido mantener el efecto

de ninguna intervención de actividad física en EPOC más allá de 4 meses. Quizá por este motivo, este trabajo **fue seleccionado entre los 5 mejores de los últimos 12 meses** para el área de rehabilitación de la Sociedad Europea de Respiratorio.

“Los resultados de este estudio son alentadores para la investigación sobre EPOC y muestran que Entrenamiento Urbano puede abrir una vía nueva para el manejo de la enfermedad”, afirma Judith Garcia-Aymerich, coordinadora del estudio y jefa del programa de [Enfermedades no transmisibles y medio ambiente](#) de ISGlobal. “Los datos subrayan que los factores sociales y culturales a nivel individual, así como el entorno de cada persona deben ser tenidos en consideración a la hora de diseñar intervenciones futuras”, añade.

Referencia

Arbillaga-Etxarri A, Gimeno-Santos E, Barberan-Garcia A, et al. Long-term efficacy and effectiveness of a behavioural and community-based exercise intervention (Urban Training-) to increase physical activity in patients with COPD. A randomised controlled trial. Eur Respir J 2018; in press <https://doi.org/10.1183/13993003.00063-2018>

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre la Fundación Bancaria “la Caixa” e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal es miembro del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Pau Rubio

pau.rubio@isglobal.org

93 214 73 33 / 696 91 28 41

Marta Solano

marta.solano@isglobal.org

93 214 73 33 / 661 45 16 00

Una iniciativa de:

