



P-041 - "PREAPP", APLICACIÓN PARA LA PREHABILITACIÓN AMBULATORIA EN PACIENTES CON PATOLOGÍA ONCOLÓGICA ABDOMINAL

Fierro Aguilar, Alberto; Valverde Martínez, Amparo; Maestu Fonseca, Ainhua; Roldán Ortíz, Susana; Mayo Ossorio, María de los Ángeles; Pacheco García, Jose Manuel

Hospital Universitario Puerta del Mar, Cádiz.

Resumen

Objetivos: Dado que el establecimiento de un circuito de prehabilitación conlleva unos gastos sanitarios importantes así como un importante compromiso familiar con el proceso, hemos desarrollado y patentado desde nuestro centro una aplicación móvil para iOS y Android, con la que los pacientes y familiares puedan comenzar este proceso de forma domiciliaria.

Métodos: Para la realización de la aplicación, hemos utilizado la página web online thinkable.com, donde hemos dividido el proceso en tres bloques: ejercicio físico, alimentación y salud mental.

Resultados: La aplicación se divide en tres secciones que los pacientes han de realizar 30 días previos a la intervención quirúrgica. En la primera sección, ejercicio físico, los pacientes pueden elegir entre ejercicio físico diario 30 minutos al día (caminar, trote, correr, nadar...) y ejercicio cada 72 horas, siendo este último un circuito de una hora de ejercicio aerobio y anaerobio que pueden realizar ambulatoriamente con los materiales de los que dispongan en domicilio. Para su desarrollo hemos revisado las recomendaciones de la Asociación Americana del Deporte. En el segundo apartado, alimentación, hemos contado con la ayuda de una nutricionista con la que hemos desarrollado cuatro menús diarios sencillos con adecuado aporte calórico-proteico entre los que los pacientes pueden elegir. De esta forma, esperamos mejorar el perfil nutricional de los mismos y disminuir la sarcopenia preoperatoria. Para su desarrollo, hemos contado con la ayuda de una nutricionista y seguido las guías de la Sociedad Europea para la Nutrición Clínica y Metabolismo (ESPEN). En el tercer apartado, salud mental, contamos con diferentes enlaces webs donde los pacientes pueden acceder para la realización de ejercicios de forma gratuita que mejoren su perfil cognitivo y escuchar audios de una sesión de *mindfulness* que ayude a reducir su estrés y ansiedad preoperatoria (una vez cada tres días).



- Ejercicio >
- Alimentación >
- Salud Mental >
- Información >

Ejercicio Anaeróbico

Levantamiento Hombros (4 repeticiones x 4 series cada hombro)



Flexión Biceps (6 repeticiones x 4 series cada brazo)



Calendario dietético

- Lunes >
- Martes >
- Miércoles >
- Jueves >
- Viernes >
- Sábado >
- Domingo >

Miércoles	Comida	Cena
Menú A	-Sopa con fideos/arroz. -Revuelto de 2 huevos con setas y calabacín.	-Berroquina rellena de pollo con sofrita de verduras y queso gratinado.
Menú B	-Ensalada de tomate. -Habas salteadas con jamón y huevo cuajado.	-Crema de verduras variadas. -Hamburguesa de pollo con ensalada de vegetales.
Menú C	-Pisto de verduras con huevo cuajado y guarnición de arroz integral.	-Tostada de pan integral con escalvada y boquerones en vinagre.
Menú D	-Ensalada de vegetales. -Tortilla de patatas cocidas y calabacín.	-Salteado de verduras variadas. -Hamburguesa de ternera.

Estrés y ansiedad

1. Caminar en atención plena
2. Disolución del yo
3. Crecimiento.
4. Ceremonia
5. Metáforas visuales
6. Escáner corporal
7. Tres minutos
8. Respiración
9. Uva

<https://www.masterenmindfulness.com/audios-de-mindfulness/>

Cognitivo

Memoria

Menú mundoprimary

Juegos de Ordenar para niños



Ponlos en orden - Juego 1

Conclusiones: La prehabilitación está demostrando la recuperación funcional temprana tras la intervención quirúrgica de nuestros pacientes. Sin embargo, su aplicabilidad se ve limitada por el costo de personal y material a nivel hospitalario, así como la necesidad de un compromiso y esfuerzo por parte de pacientes y familiares en su realización. Desde nuestro centro, apostamos por la instauración de esta aplicación móvil para nuestros pacientes, que, al ser accesible, libre y cómoda de utilizar para todos ellos sin coste, nos permitirá mantener una adecuada adherencia de los pacientes a este proceso preasistencial quirúrgico, mejorando la capacidad funcional del paciente y favoreciendo la recuperación temprana posoperatoria.