



# Enfermería Clínica



## 0 - UN SISTEMA DE TELERREHABILITACIÓN MEJORA LA DISTANCIA RECORRIDA Y REDUCE EL TIEMPO EN SEDESTACIÓN EN SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA

Noelia Galiano Castillo<sup>1</sup>, Mario Lozano Lozano<sup>2</sup>, Carolina Fernández Lao<sup>1</sup>, Irene Cantarero Villanueva<sup>1</sup>, Lydia Martín Martín<sup>2</sup> y Manuel Arroyo Morales<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fisioterapia; <sup>2</sup>Terapia Ocupacional. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Granada.  
Correo electrónico: noeliagaliano@ugr.es

### Resumen

**Introducción:** Existe una robusta evidencia científica sobre el importante papel que tiene la actividad física para minimizar los efectos secundarios que sufren las supervivientes de cáncer de mama (SCM). La telerehabilitación a través de Internet está ganando terreno en los últimos años en el campo de la salud, ya que permite romper importantes barreras de distancia, tiempo y coste, que son las principales desventajas que presentan los programas de ejercicio presenciales.

**Objetivos:** Evaluar la efectividad de un programa de ejercicio a través de Internet sobre la capacidad funcional y el nivel de actividad física en SCM.

**Métodos:** Se realizó un estudio prospectivo controlado aleatorizado con 72 SCM aleatorizadas a grupo experimental (n = 36) o grupo control (n = 36). El grupo experimental recibió un programa de ejercicio a través de Internet durante 2 meses mientras que el grupo control recibió recomendaciones estándar en formato escrito. Las variables de estudio fueron la distancia recorrida (test de la marcha de 6 minutos) y el nivel de actividad física (Cuestionario Internacional de Actividad Física) evaluadas al inicio del estudio y tras la intervención. Se utilizó un análisis de la varianza (ANOVA) para evaluar el efecto de la intervención.

**Resultados:** El análisis mostró efectos significativos del programa sobre la distancia recorrida ( $F = 15,373$ ;  $p < 0,001$ ) y el tiempo que pasan sentadas las pacientes al día y a la semana (ambos:  $F = 5,723$ ;  $p = 0,02$ ). El grupo experimental mejoró más la distancia recorrida tras la intervención (cambio: 107,60 metros vs 31,75 metros) y disminuyó el tiempo en sedestación al día (cambio: -21,17 minutos vs 46,47 minutos) y a la semana (cambio: -148,23 minutos vs 325,29 minutos) mientras que el grupo control lo aumentó.

**Conclusiones:** La telerehabilitación puede conseguir que las SCM: 1. Incrementen su capacidad funcional (aumentando distancia recorrida). 2. Mejoren su nivel de actividad física (reduciendo tiempo sedestación día y semana).

**Palabras clave:** Actividad física. Cáncer de mama. Capacidad funcional. Telerrehabilitación.