



La inactividad física se asocia a más riesgo de hospitalización por agudización en pacientes con bronquiectasias

□ [Escuchar el post](#)

Ejercicio y vida sana la solución a muchos problemas

Los bajos niveles de actividad física y la gran cantidad de tiempo en conducta sedentaria se asocian a un mayor riesgo de ser hospitalizado por una agudización de bronquiectasias. De validarse estos hallazgos en el futuro, sería apropiado incluir la actividad física y el comportamiento sedentario como un elemento que se debe incluir en **las escalas de gravedad de esta enfermedad respiratoria**, según concluye un

nuevo estudio publicado en *European Respiratory Journal*, en el que han participado diversos miembros de SEPAR (Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica).

“Hasta donde sabemos, la importancia de este estudio radica en que es el primero que investiga la asociación entre la actividad física, el tiempo de sedentarismo y la hospitalización por una agudización en pacientes con bronquiectasias. Confirmamos que los pacientes que hospitalizaron por una agudización por bronquiectasias al cabo de un año de seguimiento presentaron unas características clínicas peores, mayor severidad y niveles de actividad física más bajos al inicio del estudio en comparación con aquellos que no llegaron a ser hospitalizados”, destaca la fisioterapeuta Victoria Alcaraz, miembro de SEPAR.

Situación actual de las bronquiectasias

Las bronquiectasias son **una enfermedad de las vías respiratorias que se caracterizan por una inflamación e infección recurrente**. Puede debutar en la infancia o en la etapa adulta. En los adultos con bronquiectasias no derivadas de fibrosis quística, se produce **un círculo vicioso en el que un patógeno provoca una inflamación neutrofílica y una alteración del aclaramiento mucociliar** que conducen a un aumento de la carga bacteriana y a agudizaciones repetidas, que a su vez aumenta los costes de la atención médica.

En España, la incidencia anual de hospitalizaciones por agudizaciones de bronquiectasias es de alrededor de **15,5 casos por 100.000 habitantes**, mientras que en Alemania y Estados Unidos es, respectivamente, de 9,4 casos y 16,5 casos por 100.000 habitantes. Estas hospitalizaciones están asociadas con **mayor mortalidad, así como una disminución de la función pulmonar y una mala calidad de vida**. Las hospitalizaciones por agudizaciones de bronquiectasias están relacionadas con la

edad y la gravedad de la enfermedad.

Además, se ha descrito que **los pacientes con esta enfermedad tienen un estilo de vida menos activo que personas sanas de su misma edad**. Se ha demostrado que solo el 11% de la población con bronquiectasias cumple con las pautas recomendadas de hacer actividad física moderada de como mínimo 150 minutos a la semana. Sin embargo, **aún existe poca evidencia sobre la relación entre la actividad física y el comportamiento sedentario** con las hospitalizaciones por agudización de bronquiectasias.

Objetivos y resultados del estudio

El objetivo principal del estudio fue, precisamente, el de **analizar la asociación entre la actividad física y el tiempo de sedentarismo con la hospitalización por agudización de bronquiectasias al cabo de un año**. El objetivo secundario fue establecer los puntos de corte de pasos caminados por día y tiempo dedicado a la conducta sedentaria que indicarían que el riesgo de hospitalizar al año siguiente.

Para ello, se llevó a cabo un estudio prospectivo observacional. En la evaluación basal se **midió la función pulmonar, la calidad de vida, la tolerancia al ejercicio, así como la gravedad de las bronquiectasias y la actividad física**. La actividad física fue evaluada objetivamente durante una semana, utilizando un sensor (acelerómetro SenseWear), cuyos resultados se expresaron en pasos por día y tiempo en sedentarismo. Al cabo de un año de seguimiento se recogió el número de pacientes que hospitalizó a causa de una agudización por bronquiectasias.

Los resultados del estudio muestran que se estudiaron **un total de 64 pacientes con bronquiectasias, de los cuales 15 (23%) hospitalizaron durante el seguimiento**. Los pacientes hospitalizados mostraron, en la evaluación basal, peores resultados clínicos y de gravedad, caminaban menos pasos por

día y tenían un comportamiento más sedentario que el grupo no hospitalizado.

Además, los pacientes que caminaron menos de 6.290 pasos por día o que pasaron más de 7,8 horas al día en comportamiento sedentario **tuvieron un riesgo aumentado de ingresar en un hospital debido a una agudización por bronquiectasias**. En concreto, pasar al menos o más de 7,8 horas al día con una conducta sedentaria se asoció a un riesgo de 5,9 veces mayor de ingreso hospitalario durante el año siguiente (es decir, casi 6 veces mayor).

[Fuente](#)

Manténte informad@ de la actualidad del sector y consejos suscribiéndote a nuestra web en el enlace de la derecha si estás en un ordenador o al final de la noticia si lo ves en un teléfono móvil

***Importante:** Debe aclararse que el responsable del sitio web no da consejos médicos ni receta el uso de técnicas como forma de tratamiento para problemas físicos o mentales sin el consejo de un médico, sea directa o indirectamente. En el caso de aplicar con ese fin alguna información de este sitio, el autor no asume la responsabilidad de esos actos. La intención del sitio es solamente ofrecer información de naturaleza general para ayudar en la búsqueda de desarrollo y crecimiento personal.*

El Rincón del Naturópata