

Estudio íntegramente realizado por miembros de SEPAR y publicado en 'European Respiratory Journal'

## La intervención Urban Training es eficaz para aumentar la actividad física en personas con EPOC

- Los pacientes que siguieron las instrucciones de la intervención Urban Training aumentaron su actividad física (más de 900 pasos) después de 12 meses de seguimiento.
- Este estudio es pionero en demostrar que estos pacientes pueden aumentar su actividad física y mantenerla a largo plazo (12 meses).
- La adaptación y personalización de la intervención a las características interpersonales y del entorno social y ambiental de los pacientes, puede ser una de las claves del éxito.

13 de mayo de 2019.- El Urban Training, intervención que combina estrategias de cambio de comportamiento con circuitos para caminar al aire libre sin supervisión, es eficaz para aumentar la actividad física después de 12 meses en los pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) que cumplen con la intervención, según concluye un estudio realizado íntegramente por miembros de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Este trabajo ha sido publicado en la revista científica [European Respiratory Journal](#), que es el buque insignia de la European Respiratory Society (ERS), y obtuvo un premio a la mejor comunicación del Congreso SEPAR.

### Mejorar la actividad física, una necesidad en la EPOC

Los pacientes con EPOC son sustancialmente menos activos que las personas sanas de su mismo perfil y edad, y esta inactividad se ha relacionado, de forma consistente, con un peor pronóstico de esta enfermedad respiratoria. De ahí que ayudar a estos pacientes a aumentar su actividad física, y que dicha mejora se mantenga a largo plazo se consideran un reto muy importante para el manejo de la enfermedad.

Para las intervenciones que pretenden mejorar la actividad física, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que estén adaptadas al contexto local y que tengan en cuenta las estructuras de la

### Gabinete de comunicación SEPAR

#### Contacto de prensa y gestión de entrevistas:

Montse Llamas, 636 820 201 / Sonia Joaniquet, 663 848 916

comunidad y del apoyo social existentes, ya que esto puede contribuir exitosamente a lograr interiorizar el cambio de comportamiento hacia un estilo de vida más activo. En esta misma línea, la Dra. Ane Arbillaga-Etxarri, fisioterapeuta, investigadora de ISGlobal, primera firmante del artículo, miembro de SEPAR y profesora de la Universidad de Deusto añade: “Sabemos que los pacientes con EPOC que viven con otras personas, tienen una pareja físicamente activa, pasean a su perro, o cuidan de los nietos tienen mejores niveles de actividad física, con independencia de la gravedad de su EPOC y de otras características individuales. Todo esto nos sugiere que los factores interpersonales, ambientales y del entorno del paciente pueden ser claves para diseñar futuras intervenciones para mejorar la actividad física en estos pacientes”.

Teniendo presentes estas premisas, los investigadores diseñaron Urban Training, una intervención hecha a medida de las características (interpersonales y ambientales) de cada paciente y basada en 6 elementos de actuación: entrevistas destinadas a mejorar la motivación de los participantes, llamadas telefónicas posteriores para realizar seguimiento; una selección de circuitos 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 el 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.

## **Estudio y resultados**

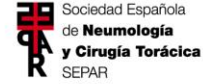
Los investigadores de SEPAR llevaron a cabo un ensayo clínico multicéntrico no farmacológico para determinar la eficacia de Urban Training, y para ello, reclutaron 407 pacientes de 5 centros hospitalarios y 33 de atención primaria de Cataluña. El principal objetivo del estudio fue conseguir que los pacientes con EPOC aumentaran el número de pasos diarios, los cuales fueron medidos por acelerómetros. Las personas reclutadas fueron divididas en dos grupos: uno, siguió el tratamiento y las recomendaciones habituales en caso de diagnóstico de EPOC y el otro, además, se sometió a la intervención Urban Training. Después de 12 meses de seguimiento, la comparación entre los dos grupos permitió observar que los pacientes que recibieron la atención habitual no cambiaron su actividad física, mientras que los pacientes del grupo de Urban Training que siguieron las instrucciones del programa aumentaron su actividad física en más de 900 pasos por día. Nunca antes se había conseguido mantener el efecto de

## **Gabinete de comunicación SEPAR**

### **Contacto de prensa y gestión de entrevistas:**

Montse Llamas, 636 820 201 / Sonia Joaniquet, 663 848 916

# nota de prensa



ninguna intervención de actividad física en EPOC más allá de 4 meses. Quizá por ese motivo, este estudio fue seleccionado entre los 5 mejores trabajos de los últimos 12 meses para el área de rehabilitación de la European Respiratory Society.

“Los resultados de este estudio son alentadores para la investigación sobre EPOC y muestran que Urban Training puede abrir una vía nueva para el manejo de la enfermedad”, afirma la Dra. Judith Garcia-Aymerich, epidemióloga, coordinadora del estudio, miembro de SEPAR y jefa del programa de Enfermedades no transmisibles y medio ambiente de ISGlobal, centro impulsado por la Fundación Bancaria la Caixa.

Para acabar, la Dra. Elena Gimeno-Santos, fisioterapeuta del Hospital Clínic de Barcelona, psicóloga, y también miembro de SEPAR, lanza un mensaje que podría mejorar la práctica clínica de los profesionales sanitarios que abordan la actividad física en pacientes con EPOC: “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”.

## **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. EurRespirJ 2018; in press <https://doi.org/10.1183/13993003.00063-2018>

**Gabinete de comunicación SEPAR**

**Contacto de prensa y gestión de entrevistas:**

Montse Llamas, 636 820 201 / Sonia Joaniquet, 663 848 916