




[Portada](#) > [Área Profesional](#) > Entorno

SE CORRELACIONA CON MAYOR PERCEPCIÓN DE BIENESTAR

El ejercicio físico mejora la calidad de vida en apnea leve

Una investigación realizada en la Unidad del Sueño del Hospital Reina Sofía, de Córdoba, por especialistas de Neumosur, concluye que instaurar un programa de actividad física mejora la calidad de vida de pacientes con síndrome de apnea-hipopnea (SAHS) leve.

Redacción. Madrid | 03/02/2016 13:20

compartir    Compartir  Like  0  Twitear☆☆☆☆ |vota! |  0 comentariosimprimir  | tamaño  

Un estudio realizado en la Unidad del Sueño del Hospital Reina Sofía, de Córdoba, por especialistas de Neumosur concluye que establecer un programa de ejercicio físico para pacientes con síndrome de apnea-hipopnea (SAHS) leve mejora la calidad de vida. Asimismo, el programa tiene un efecto positivo sobre el impacto de la somnolencia diurna en las actividades de la vida diaria.

El SAHS se presenta como un conjunto de episodios repetidos de obstrucción de las vías aéreas superiores durante el sueño, lo que se traduce en un cuadro de somnolencia excesiva, así como en trastornos cognitivo-conductuales, respiratorios, cardíacos e incluso metabólicos. Todo ello tiene una clara afección en la actividad laboral y las relaciones sociales de los pacientes.

Del conjunto de pacientes analizados, en el grupo que realizó ejercicio se pudo observar una mejoría del impacto de la somnolencia en actividades cotidianas de los pacientes. En concreto, la actividad física se correlacionó con una mayor percepción de bienestar, de reducción de la fatiga así como un incremento de la vitalidad y del vigor. Asimismo, mejoró el estado de ánimo de los pacientes y el grado de participación en actividades sociales.

Pese a que otros estudios precedentes ya habían comprobado los beneficios del ejercicio físico en pacientes con SAHS, en esta ocasión las tablas de actividades se realizaron en casa, sin necesidad de requerir instalaciones ni equipamientos especiales, lo que facilitaba su práctica de forma sencilla.