



SEVILLA

Practicar ejercicio físico mejora la calidad de los pacientes de Síndrome de Apneas-Hipopneas leve

Un estudio realizado en la Unidad del Sueño del Hospital Reina Sofía de Córdoba por especialistas de Neumosur, la sociedad científica que aglutina a los neumólogos y cirujanos torácicos del sur de España, ha puesto de manifiesto que establecer un programa de ejercicio físico para pacientes de SAHS (Síndrome de Apneas-Hipopneas) leve, mejora su calidad de vida y tiene un efecto positivo sobre el impacto que la somnolencia diurna tiene en las actividades de su vida diaria.

ECO


 Poca actividad social
¿QUÉ ES ESTO?

0



0



EUROPA PRESS. 03.02.2016

Un estudio realizado en la Unidad del Sueño del Hospital Reina Sofía de Córdoba por especialistas de Neumosur, la sociedad científica que aglutina a los neumólogos y cirujanos torácicos del sur de España, ha puesto de manifiesto que establecer un programa de ejercicio físico para pacientes de SAHS (Síndrome de Apneas-Hipopneas) leve, mejora su calidad de vida y tiene un efecto positivo sobre el impacto que la somnolencia diurna tiene en las actividades de su vida diaria.

El SAHS, según informa Neumosur, 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 cognitivos-conductuales, respiratorios, cardiacos e incluso metabólico. Todo ello tiene una clara afección a la actividad laboral y las relaciones sociales de los pacientes.

Del conjunto de pacientes analizado en este trabajo de investigación, 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 realización de actividad física se correlacionó con una mayor percepción de bienestar, reducción de la fatiga así como un incremento de la vitalidad y el vigor. Asimismo, mejoró el estado de ánimo de los pacientes, su grado de participación en actividades sociales.

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