

## M E D I C I N A

## NEUMOLOGÍA

## La rehabilitación pulmonar debe durar al menos tres meses

EL EJERCICIO FÍSICO DE MAYOR INTENSIDAD Y PRACTICADO A LARGO PLAZO DEBERÍA SER EL PRIMER «MANDAMIENTO» EN TODOS LOS ENFERMOS RESPIRATORIOS CRÓNICOS

**PATRICIA MATEY**  
La rehabilitación pulmonar debería convertirse, y por mucho tiempo, en la otra *biblia* de las víctimas de Enfermedad Obstruiva Pulmonar Crónica (EPOC) y, también, de todos los afectados por patologías respiratorias crónicas, como el asma, las alergias o la hipertensión pulmonar. Esta es una de las primeras recomendaciones recogidas en las nuevas guías consensuadas por el Colegio Americano de Especialistas del Tórax (ACCP) y la Asociación de Rehabilitación Cardiovascular y Pulmonar (AACVPR) que acaban de hacerse públicas en el número de mayo de la revista *Chest*

Nadie duda de que este tipo de programas, diseñados principalmente para enfermos de EPOC e impartidos por equipos multidisciplinarios (terapeutas respiratorios, dietistas, psicólogos, enfermeras, entre otros), mejoran la capacidad respiratoria de los afectados ante el ejercicio, la disnea (sensación de falta de aire) y logran aumentar la calidad de vida de los pacientes. Además, su generalización reduce tanto el número de ingresos hos-

pitalarios como las consultas médicas.

Estos programas consisten en la combinación de actividades entre las que se incluyen desde ejercicios respiratorios, técnicas de relajación y medidas para el control del estrés, hasta educación en hábitos de vida saludables, como dejar de fumar.

Sin embargo, las nuevas recomendaciones introducen cambios respecto a las guías anteriores, a la luz de los últimos datos científicos, sobre el tipo de ejercicio que deben practicar los pacientes, la duración de estos programas y los enfermos que realmente pueden beneficiarse de ellos.

### INTENSIDAD

Los especialistas defienden que el ejercicio moderado es suficiente para producir mejoras en los afectados de EPOC. No obstante, recomiendan que éste sea de mayor intensidad y resistencia tanto para los miembros superiores como los inferiores. Otro de los aspectos en los que hacen hincapié es en la necesidad de educar a los afectados en el propio manejo de su enfermedad, desde una perspectiva



Un ciudadano examina su capacidad pulmonar. / EL MUNDO

integral. En cuanto a la duración de los programas de rehabilitación los expertos insisten en que, aunque los de entre seis y 12 semanas producen beneficios, los efectos favorables suelen verse disminuidos de forma gradual pasados entre 12 y 18 meses de su realización. En cambio, la rehabilitación de mayor duración, cuando se prolonga más de tres meses, proporciona más ventajas perdurables en todos los enfermos respiratorios crónicos.

Precisamente, a ellos se refiere uno de los capítulos de las nuevas guías. En él se reconoce el impacto positivo de la rehabilitación pulmonar tanto a nivel físico, como psíquico. Destaca, además, que tiene efectos favorables en la función cognitiva de los afectados. No obstante, los autores puntualizan que este tipo de programas de

rehabilitación, elaborados principalmente para enfermos de EPOC, deberían adaptarse a las necesidades del resto de enfermos crónicos respiratorios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado de que las enfermedades respiratorias crónicas son una plaga mundial. (hay 300 millones de personas que padecen asma y otros 80 con EPOC entre moderada y grave, aunque existen muchos más con la forma leve, de ahí que «la rehabilitación pulmonar sea ahora más importante que nunca», ha recordado Mark Rosen, presidente de la ACCP, quien reconoce que aunque este tipo de terapia no cura ninguna afección respiratoria, al menos sí ayuda a que sus víctimas pueden llevar una vida activa y productiva.

## GRIPE AVIAR

## La mascarilla sería poco efectiva en caso de pandemia

UN INFORME DEL CENTRO DE CONTROL DE ENFERMEDADES ESTADOUNIDENSE ACONSEJA ADOPTAR MEDIDAS ADICIONALES PARA REDUCIR EL CONTAGIO DEL VIRUS

ALEJANDRA RODRÍGUEZ

Los Centros de Control de Enfermedades de EEUU (CDC, sus siglas en inglés) ha sembrado la inquietud con un informe en el que evidencia la poca utilidad que tendrían las mascarillas (tanto de tipo quirúrgico como industrial) en el momento en el que la variante humana de la gripe

aviar desatase una pandemia. Según la institución, esta cobertura facial puede dar una sensación falsa de seguridad y favorecer el descuido de otras medidas profilácticas.

En realidad, la eficacia de las mascarillas —que sí debe usar el personal sanitario o las personas que se vean obligadas a cuidar de un paciente afectado— para evitar la transmisión del H5N1

no está comprobada, por lo que los expertos aconsejan encarecidamente evitar las multitudes y las aglomeraciones de gente; así como no acudir al colegio o al trabajo si se sospecha que se ha podido caer enfermo.

Además, hay que completar la batería de medidas lavándose las manos a menudo y tapándose la boca y la nariz cada vez que se tosa o se estornude.

Por otro lado, los especialistas han llamado la atención acerca de qué tipo de mascarilla sería la idónea para reducir al máximo la entrada del patógeno en las vías respiratorias. Así, las que emplean médicos y enfermeras no serían adecuadas, ya que son muy porosas y frágiles.

Las que se usan en la industria para evitar el paso de vapores y polvo son más impermeables y, por tanto, más seguras. Sin embargo, también son más rígidas, lo que las hace poco adaptables al rostro. Dado que el virus ha afectado mayoritariamente a niños y adolescentes, los expertos reclaman la manufacturación de mascarillas de pequeño tamaño para proteger a estos segmentos de la población.

Por otra parte, un comentario recogido en *The Journal of the American Medical Association (JAMA)* afirma que, si bien es seguro que la pandemia llegará, es difícil predecir cuándo.

Por lo tanto, es necesario continuar la investigación para conocer la etiología y las mutaciones del virus, así como la manera de conseguir vacunas en un periodo breve de tiempo. Y es que, aunque el H5N1 es el candidato más probable para desatarse, la pandemia podría iniciarse por otras cepas gripales.



Chicas con mascarilla. / EL MUNDO

## EL BISTURÍ

**ESTRAGOS DEL ABUSO INFANTIL.** El maltrato se ha convertido en una de las principales causas de mortalidad y morbilidad infantil en el mundo. Alfonso Delgado, presidente de la Asociación Española de Pediatría, alertó durante una conferencia impartida esta semana que no es posible cuantificar su prevalencia debido a la dificultad de su diagnóstico y las diferentes variantes que existen de abusos, pero datos registrados en EEUU cifran el número de víctimas anuales entre uno y dos millones. Este experto recordó que el abuso sexual se produce con más frecuencia de la que se sospecha y que cada vez «es más fácil encontrarse con niños malnutridos, con retraso psicomotor, aislamiento, tristeza o temor, síntomas que pueden ayudar a la detección del problema».

**ESTATINAS Y CATARATAS.** Los populares fármacos reductores del colesterol, las estatinas, acaban de demostrar su valía en otra patología: las cataratas. Un trabajo publicado en el número de abril del *American Journal of Ophthalmology* constata que las personas mayores que las consumen tienen un 50% menos de riesgo de desarrollar este problema ocular. El estudio, realizado por investigadores australianos, ha obtenido estos resultados tras analizar la relación entre el uso del fármaco y el desarrollo de cataratas en 3.654 personas que fueron reevaluadas de la vista tanto a los cinco y a los 10 años de iniciarse la investigación.

### LOS «MALES» DE LA TELEVISIÓN.

Los datos sobre los perjuicios de la televisión en los adolescentes aumentan. Un nuevo trabajo, publicado en el último *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, constata que aquellos menores que pasan tres o más horas diarias frente a la *caja tonta* tienen un riesgo mucho más elevado que los que dedican su tiempo libre a otras actividades de desarrollar problemas de atención y aprendizaje tanto en la adolescencia como en los primeros años de adulto. Los datos son de una investigación estadounidense con 678 familias a las que se examinó entre 1983 y 1993, para volver a analizarlas entre 2001 y 2004.



**CÁNCER Y CONSUMO DE TÉ.** Un estudio publicado en el *Journal of the American Academy of Dermatology* ha apuntado que los que beben una o más tazas de té al día podrían estar más protegidos frente a dos de los tumores cutáneos más frecuentes (el de células basales y el de células escamosas). Al parecer, la galato epigallocatequina, un antioxidante muy potente presente en esta infusión es el responsable de este beneficio que, sin embargo, y según advierten los autores, no se extiende al melanoma, el cáncer de piel más grave y agresivo.

**SIEMPRE CANSADOS.** Hoy se celebra el Día Mundial de la Fatiga Crónica. Por este motivo, las asociaciones implicadas en esta desconocida y poco reconocida patología, caracterizada por los dolores musculares, la fatiga extrema y otros problemas musculoesqueléticos, han aprovechado para reivindicar más atención por parte de las autoridades sanitarias, sensibilización de la sociedad acerca de esta enfermedad y, sobre todo, un aumento de los fondos para investigar los motivos por los que los pacientes están siempre cansados.