

Proyecto de investigación 17

Efectividad de un programa de rehabilitación personalizado mHealth sobre el autocuidado en pacientes afectados de COVID persistente con malestar post-esfuerzo. Ensayo clínico aleatorizado.

VILLAR SOTO, CRISTINA. ZUGASTI PINTADO, AITOR. REGUERA JIMENEZ, BEGOÑA

Introducción

El COVID persistente se caracteriza por síntomas multisistémicos, como fatiga, disnea y dolor muscular, que persisten más allá de la fase aguda e impactan negativamente en la calidad de vida de los pacientes. La diversidad de síntomas y la falta de criterios diagnósticos claros son desafíos importantes. Para abordar estas complicaciones, se ha diseñado un programa de tele-rehabilitación personalizado. El objetivo es evaluar su efectividad en el auto-manejo. Este proyecto ha sido aprobado por el Comité de Ética de San Pablo CEU con el código 927/25/119.

Objetivo

El objetivo principal es evaluar si un programa de tele-rehabilitación de 12 semanas, con seguimiento mediante una aplicación móvil, produce mejoras a medio plazo en el auto-manejo, la fatiga y la calidad de vida en pacientes con malestar post-esfuerzo. La hipótesis es que la intervención mejorará significativamente el auto-manejo y reducirá la fatiga en comparación con el grupo control.

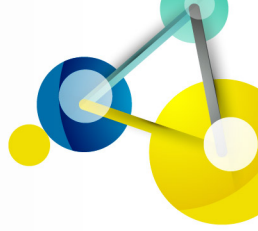
Metodología

El estudio es un ensayo clínico aleatorizado, simple ciego, con un grupo experimental y uno de control. La intervención de 12 semanas incluye seis sesiones de educación sobre auto-manejo y autocuidado, y seis de ejercicio adaptado a los límites energéticos de los pacientes. Las mediciones se realizarán pre-intervención, post-intervención y en un seguimiento de tres meses. Se utilizarán escalas validadas como Euroqol-5D, PAM-13, Test de De-Paul y la FSS para evaluar las variables.

Resultados Preliminares

En el análisis preliminar de 27 participantes, el programa de intervención ha mostrado una mejoría sintomática en la escala de DePaul, con tendencias positivas en autoeficacia y fatiga. Aunque las diferencias no alcanzan significación estadística, los tamaños del efecto sugieren un beneficio clínicamente relevante. La implementación del programa de tele-rehabilitación ha sido exitosa, demostrando la viabilidad del enfoque propuesto. Se espera que los resultados definitivos con una muestra más grande y un seguimiento de tres meses confirmen estos efectos positivos.





Ostojski M, Krawczyk J, Polak A, Konieczny M, Kuźma Ł, Klichowska-Kopiec M, et al. Effectiveness of a Multidisciplinary Rehabilitation Program in Patients with Post-COVID-19 Syndrome. *J Clin Med.* 2023;12(1):420.

Rodriguez-Blanco C, Bernal-Utrera C, Anarte-Lazo E, Gonzalez-Gerez JJ, Saavedra-Hernandez M. A 14-Day Therapeutic Exercise Telerehabilitation Protocol of Physiotherapy Is Effective in Non-Hospitalized Post-COVID-19 Conditions: A Randomized Controlled Trial. *J Clin Med.* 2023;12(3):776.

Sanal-Hayes NEM, Mair JL, Harrison LD, Stubbs N, Olmos J, Callus D, et al. The effect of pacing in people with myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome: a scoping review. *J Transl Med.* 2023 Dec;21(1):720.

