
**EFFECTO DEL ENTRENAMIENTO DE LA MUSCULATURA INSPIRATORIA
SOBRE LA CALIDAD DE VIDA Y TOLERANCIA AL EJERCICIO EN
PACIENTES CON ACCIDENTE CEREBROVASCULAR ISQUÉMICO CRÓNICO**

**MICHELL IGNACIO GONZÁLEZ ÁLVAREZ
JOSÉ LUIS ITURRIAGA MONTECINOS
MARCELO ANDRÉS LLANCA ROGERS
KARINA ALEJANDRA MOYA MOZÓ
KINESIÓLOGO**

RESUMEN

Introducción: El accidente cerebrovascular (ACV) genera una alteración en la musculatura respiratoria provocando una disminución de la fuerza y resistencia. Se sabe que estos músculos responden positivamente al entrenamiento, pero no está muy claro como este cambio influye en la calidad de vida y en la tolerancia al ejercicio en este tipo de pacientes. Objetivo: Describir los efectos del entrenamiento de la musculatura inspiratoria (EMI) sobre la calidad de vida y tolerancia al ejercicio en pacientes con ACV crónico. Metodología: Estudio descriptivo. Se reclutaron 4 pacientes con ACV isquémico crónico edad promedio de $44,5 \pm 16,3$ años. Se realizó un EMI de 4 semanas de duración, con intensidad de 30% de la Pimax, con una frecuencia de 3 veces por semana con 6 series de 5 minutos cada una y 2 minutos de reposo. Se evaluó pre y post entrenamiento, Presión inspiratoria máxima (Pimax), Presión inspiratoria máxima sostenida (Pims), Tiempo límite (TL), Calidad de vida mediante la ECVI-38 y Tolerancia al ejercicio mediante el TM6M. Resultados: los sujetos mejoraron en promedio desde $69,5 \pm 21,44$ a $97,25 \pm 41,31$ cmH₂O en la Pimax, desde $26 \pm 6,8$ a $38 \pm 3,8$ cmH₂O, en la Pims y desde $390,0 \pm 258,8$ hasta $956,3 \pm 516,5$ en el tiempo límite. La Calidad de vida según la ECVI-38 mejoró en el 100% de la muestra. Los dominios que presentaron cambios positivos en el total de los sujetos fueron Estado Físico (EF) y Actividades básicas de la vida diaria (ABVD). La Tolerancia al ejercicio mejoró en promedio desde $381,5 \pm 73,05$ a $422,5 \pm 87,53$ metros recorridos en 6 minutos. El total de los sujetos disminuyeron su disnea en el TM6M post EMI. En cuanto a la sensación subjetiva de fatiga de miembros inferiores no tuvieron mayores cambios. Conclusión: El EMI mejora la calidad de vida y la

tolerancia al ejercicio en el grupo de pacientes con ACV crónico que participaron en este estudio.

ABSTRACT

Introduction: The cerebrovascular accident (ACV) generates an alteration in the respiratory musculature causing a decrease in strength and endurance. It is known that these muscles respond positively to training but it is not very clear how this change influences the quality of life and exercise tolerance in this type of patients.

Objective: To describe the effects of inspiratory musculature training (EMI) on quality of life and exercise tolerance in patients with chronic stroke.

Methodology: Descriptive study. Four patients with chronic ischemic stroke were recruited, with an average age of 44.5 ± 16.3 years. A 4-week EMI was performed, with an intensity of 30% of the Pimax, with a frequency of 3 times per week with 6 sets of 5 minutes each and 2 minutes of rest. Pre and post training, Maximum inspiratory pressure (Pimax), Maximum sustained inspiratory pressure (Pims), Time limit (TL), Quality of life through ECVI-38 and Exercise tolerance through TM6M were evaluated.

Results: subjects improved on average from 69.5 ± 21.44 to 97.25 ± 41.31 cmH₂O in the Pimax, from 26 ± 6.8 to 38 ± 3.8 cmH₂O, in the Pims and from 390.0 ± 258.8 to 956.3 ± 516.5 in the time limit. Quality of life according to ECVI-38 improved in 100% of the sample. The domains positive changes in total subjects were Physical State (EF) and Basic Activities of Daily Living (ABVD). Exercise tolerance improved on average from 381.5 ± 73.05 to 422.5 ± 87.53 meters in 6 minutes. The total of the subjects decreased their dyspnea in the TM6M post EMI. Regarding the subjective feeling of fatigue of the lower limbs, there were no major changes.

Conclusion: The EMI improves the quality of life and exercise tolerance in the group of patients with chronic stroke who participated in this study.

 UNIVERSIDAD DE TALCA | CHILE

**SISTEMA DE
BIBLIOTECAS**
