



## IF-128 - NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN PACIENTES CON LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO

L. Sáez Urán<sup>1</sup>, J. Vargas Hitos<sup>1</sup>, P. Morillas Laguno<sup>2</sup>, C. Montalbán Méndez<sup>1</sup>, L. Marín Lara<sup>1</sup>, B. Gavilán Carrera<sup>2</sup>, R. Ríos Fernández<sup>3</sup> y J. Sabio Sánchez<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Medicina Interna. Hospital Universitario Virgen de las Nieves. Granada. <sup>2</sup>Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias del Deporte. Granada. <sup>3</sup>Medicina Interna. Hospital Universitario PTS. Granada.

### Resumen

**Objetivos:** Analizar los niveles de actividad física (AF) y sedentarismo medidos de forma objetiva en mujeres con lupus eritematoso sistémico (LES).

**Material y métodos:** Estudio transversal descriptivo en el que fueron incluidas 47 mujeres (edad media 41,3 años) con LES (? 4 criterios del American College of Rheumatology) con al menos un año de seguimiento en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves. La AF cotidiana y el sedentarismo fueron registrados mediante acelerómetro triaxial (ActiGraph software [Actilife versión 6.11.9]) que llevaron sujeto a la altura de la cadera mediante una banda elástica durante 7 días. Se presentan estadísticos descriptivos (media y desviación estándar) para la AF ligera, moderada a vigorosa (total y en intervalos de 10 minutos). Se utilizaron los puntos de corte (utilizando el vector magnitud) de 200-2.689 para AF ligera, y > 2.690 para AF moderada a vigorosa (AFMV). Todos los valores se expresaron en min/día. Se dividió a las participantes según si cumplieron o no con las recomendaciones internacionales de AF del American College of Sports Medicine (ACSM; ? 150 min/semana de AFMV acumulados en intervalos de al menos 10 minutos para beneficios generales de salud).

**Resultados:** Los niveles de actividad física a diferentes intensidades se pueden observar en la tabla. Cabe destacar que la AFMV media, en la población estudiada, fue de 19,3 minutos/día. Tan solo un total de 14 mujeres (29%) cumplieron con las recomendaciones del ACSM.

Niveles de actividad física medidos mediante acelerometría en mujeres con LES (n = 47)

	Media	DE	Mínimo	Máximo
Sedentarismo, min/día	451,4	104,7	216,1	799
AF ligera, min/día	427	96,5	237,2	691

AFMV, min/día	51,1	31,3	6,3	170
AFMV en intervalo de 10 minutos, min/día	19,3	21,7	0	134,1
AF total, min/día	476,9	110,4	245,7	772,7
Nº de pasos al día	8.183,3	2.991,0	2.384,4	16.455,0

*Discusión:* La principal causa de mortalidad en pacientes con LES son las enfermedades cardiovasculares (ECV). El sedentarismo y bajos niveles de AF son potentes predictores de mortalidad cardiovascular. Conocer los niveles de AF y sedentarismo de forma objetiva es de gran interés clínico. Utilizando métodos objetivos (acelerometría), este estudio observó que solo un pequeño porcentaje de las mujeres con LES evaluadas alcanzaron los recomendados por el ACSM. Es necesario promover programas de educación e incentivación para la práctica de AF en estos pacientes.

*Conclusiones:* Los pacientes con LES presentan niveles AF por debajo de las recomendaciones internacionales, por los que es necesario fomentar la AF de estos pacientes.