

PODRÍA INCREMENTAR LA CALIDAD DE VIDA

El logro de metas realistas al realizar actividad física, beneficia a los pacientes con AR

Según un estudio de la Universidad Leiden (Países Bajos) que se publica en *Arthritis Care and Research*, los pacientes con artritis reumatoide (AR) con mayores niveles de confianza en la habilidad para la actividad física, tienen más probabilidades de alcanzar sus objetivos de actividad física, lo que puede llevar a un descenso del dolor causado por la enfermedad y a un incremento de la calidad de vida.

Redacción | 25/08/2011 13:17



vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Los investigadores estudiaron a 106 pacientes con AR para evaluar su actividad física, su motivación y su confianza a la hora de realizar el ejercicio físico. Además, también se midió en nivel de dolor debido a la artritis y la calidad de vida. Tras seis meses de estudio, los participantes fueron analizados otra vez y se les pidió que indicaran el grado en que han conseguido su objetivo inicial de actividad física.

Los resultados mostraron que el 75 por ciento de los participantes consideraban que habían alcanzado su objetivo en al menos un 50 por ciento o más. Los altos niveles de confianza en la actividad física aumenta la probabilidad de que los pacientes alcancen sus metas, lo que supone una mejora de su calidad de vida. Los científicos descubrieron que los pacientes que alcanzaban sus objetivos al realizar deporte mostraban menos dolor artrítico y una mejora en las condiciones de vida, aunque no encontraron diferencias entre sexos o entre los pacientes que habían sido diagnosticados recientemente y aquellos con AR desde hacía 10 años o más.

Según Keegan Knittle, director del estudio, "nuestros resultados sugieren que un mayor enfoque en la mejora de la confianza al realizar deporte, el establecimiento de metas realistas y técnicas que aumentan la probabilidad de logro de los objetivos ayudará a los clínicos y los investigadores a desarrollar intervenciones que tienen impacto en la reducción del dolor y de calidad de vida de los pacientes con AR".