

## EVOLUCIÓN DEL DOLOR Y CALIDAD DE VIDA EN PACIENTES CON SÍNDROME POST AGUDO DE COVID-19

Salvador-Ruiz, Andres J. (1); Dueñas, María (1); Failde, Inmaculada (1); Soto Cárdenas, María J. (1); Moreno-Ligero, Marta (1); Zuazagoitia-Lama-Noriega, José M. (1); Moral-Munoz, Jose A. (1).

(1) Universidad de Cádiz

### INTRODUCCIÓN

El **Síndrome Post Agudo de COVID-19 (SPAC)** es una enfermedad multisintomática que afecta a las personas que, tras sufrir COVID-19, presentan síntomas **más allá de los 3 meses**.

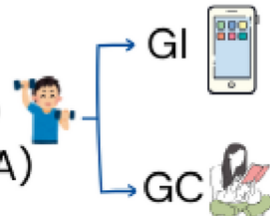
### OBJETIVOS

Analizar la evolución del **dolor** y la **calidad de vida** en personas con SPAC tras un programa de **ejercicio físico autodirigido (EFA)**.

### MATERIAL Y MÉTODO

#### DISEÑO

Ensayo Clínico Aleatorizado (ECA)



#### INTERVENCIÓN

**Ejercicio físico autodirigido (EFA)**

3 veces/semana, días alternos  
40 - 60 min

#### VARIABLES

**Dolor**

Numeric Rating Scale (NRS)

**Calidad de vida**

12-item Short-Form Health Survey version 2 (SF-12v2)

#### ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Análisis descriptivo  
Test Friedman y Wilcoxon:  
análisis diferencias pre-post  
Intervención

#### POBLACIÓN

Pacientes post-covid

Adultos (>18 años)  
Sin contraindicaciones EF  
> 30 min, 3 veces/semana EF  
Que comprendieran español  
Con Smartphone

**Calentamiento**  
Ejercicios respiratorios y de movilidad

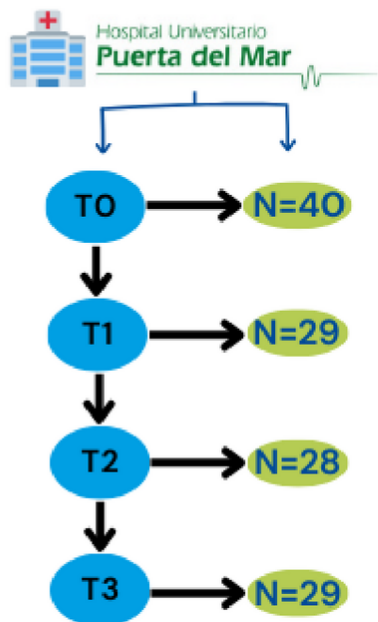
**Ejercicio aeróbico**  
10-20 min caminar a intensidad media

**Ejercicio de fuerza**  
Sentadilla, vuelo, vuelo invertido, jalón lateral, Core y equilibrio monopodal

**Vuelta a la calma**  
Estiramientos

### RESULTADOS

Sólo 25 participantes (62,5%) completaron todos los seguimientos



**SEXO**  
77,5 %  
**EDAD**  $\bar{x}$  50,93 años (DE: 11,31)

**Dolor** → Mejora T1, empeora en T2 y T3

**Calidad de vida**  
**Física** → Mejora T2 y T3, empeora en T1 y T3vsT0  
**Mental** → Mejora T2, empeora en T1 y T3vsT0

Variables	Categorías	T 0 (Inicio)	T 1 (4 semanas)	T2 (12 semanas)	T3 (24 semanas)
Intensidad del Dolor NPRS	Media (DT)	7,37 (2,15)	*7,24 (1,81)	7,57 (1,60)	7,48 (1,86)
Calidad de Vida PCS	Media (DT)	30,28 (8,73)	25,60 (6,78)	26,83 (8,99)	27,53 (9,82)
Calidad de Vida MCS	Media (DT)	38,73 (10,26)	36,73 (11,62)	38,05 (11,08)	37,22 (14,03)

\*p<0,05

### CONCLUSIONES

- El EFA no mejora el dolor ni la calidad de vida en pacientes con SPAC a corto-medio plazo.
- Necesidad de **enfoques individualizados y supervisados**, así como de un abordaje **multidisciplinario**.
- Se requieren **más estudios** para identificar intervenciones eficaces.

### AGRADECIMIENTOS



### REFERENCIAS

- Salvador-Ruiz AJ et al. (2024). DOI: 10.1177/20552076241247936.
- Lopez-Leon S et al. (2021). DOI: 10.1101/2021.01.27.21250617.
- Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) (2021). Guía clínica para la atención al paciente LONG COVID/COVID persistente.

