



Títol del treball:	LUMBALGIA CRÓNICA INESPECÍFICA EN ATENCIÓN PRIMARIA. EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA ENFERMERA PARA PACIENTES CON DOLOR LUMBAR CRÓNICO INESPECÍFICO
---------------------------	---

Nom i cognoms del ponent:	M ^a Isabel Cabado Peña
Adreça correu electrònic ponent:	
Telèfon de contacte:	

Autors

Nom i cognoms	Categoria professional	Institució / Lloc de treball
1. M ^a Isabel Cabado Peña	EIR Familiar y Comunitaria	Cap Sud
2. M ^a del Mar Fuentes Fuentes	Enfermera	Cap Sud
3. Juan Antonio Sabio Aguilar	Enfermero	Cap Sud
4. Rosa M ^a Santoro Guila	Enfermera	Cap Sud
5.		
6.		

Resum de la recerca:

Ha de tenir els següents apartats: introducció, objectius, metodologia, resultats i conclusions.
Opcional, màxim dues taules de resultats.

Extensió màxima 650 paraules.

Objetivo general: Evaluar la efectividad de una intervención educativa, a corto y medio-largo plazo, consistente en ejercicios específicos de control motor lumbar y recomendación de práctica de actividad física midiendo los cambios en la intensidad del dolor y en hábitos de actividad física, así como en la incapacidad funcional y la calidad de vida en pacientes con dolor lumbar crónico inespecífico, realizada por enfermeros en un centro de atención primaria.

Objetivos específicos:

Principal: Determinar la diferencia pre y en los diferentes tiempos post-intervención del grado de dolor mediante la Escala Numérica del Dolor (EN) y del nivel de actividad física mediante el cuestionario validado de actividad física breve para las consultas de atención primaria.

Secundarios





- Determinar la diferencia pre y a los 12 meses post intervención del grado de incapacidad funcional mediante el cuestionario Roland Morris y el nivel de calidad de vida mediante el cuestionario EuroQol 5D breve.
- Determinar el porcentaje de adherencia al programa mediante pregunta directa.

Método: Estudio cuasi-experimental de intervención pre-post sin grupo control. La población diana del estudio está constituida por pacientes que acuden al Centro de Atención Primaria (CAP) diagnosticados de dolor lumbar crónico inespecífico. La intervención consiste en un taller educativo grupal de carácter teórico-práctico estructurado en 3 sesiones, de frecuencia semanal, y 1 hora y 30 minutos de duración. Este taller está dirigido por enfermería y se realiza en el CAP. Las evaluaciones de dicha intervención se realizan al mes, 6 meses y 12 meses. Para la comparación de los cambios pre-post intervención se utilizó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para datos apareados, donde se consideró significativa una $p < 0.05$.

Resultados: se presentan resultados post inmediatos debido a la situación de pandemia Covid-19 que ha impedido desarrollar el proyecto diseñado y así mismo obligó a cambiar la intervención haciéndose de forma individual y no grupal. Se incluyeron 20 pacientes 13(65%) mujeres y 7(35%) hombres, con mediana de edad de 60 años (Rango Intercuartílico 25%-75%; RIC: 50.5-68.5). Se observaron diferencias en la comparación de las medianas (RIC) pre-post en el dolor (5.5 (4-6.5) vs 5.5 (3.5-6); $p=0.03$). En cuanto a la actividad física, las medianas (RIC) fueron 3 (2-4) vs 3.5 (2-4); $p: 0.1$). En cuanto a los ejercicios de control motor lumbar, el 80% manifiesta realizarlos al menos una vez a la semana. A pesar del limitado tamaño muestral ($N=20$) esta muestra nos permite establecer diferencias pre-post intervención de 0.3 en la escala numérica del dolor para una desviación estándar de 1.5 con una potencia del 87%.

Conclusión: La intervención educativa ha sido efectiva en la disminución del dolor. Además se observa una tendencia al aumento de la práctica de actividad física y una buena adherencia a los ejercicios de control motor lumbar a corto plazo.

Bibliografía:

1. Movasat Hajkhan A, Bohórquez Heras C, Turrión Nieves A, Álvarez de Mon Soto M. Protocolo diagnóstico del dolor lumbar mecánico. *Medicine*. 2017; 12(26):1541-5. [Consultado el 8 de julio de 2019]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5827342>
2. Hernández Gabriel A, Zamora Salas Juan D. Ejercicio físico como tratamiento en el manejo de lumbalgia. *Rev. Salud Pública*. 19 (1): 123-128, 2017. [Consultado el 8 de julio de 2019]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2017.v19n1/123-128/>
3. Saragiotto B, Maher CG, Yamato TP, Costa LOP, Menezes Costa LC, Ostelo RWJG, Macedo LG. Ejercicios de control motor para el dolor lumbar crónico inespecífico. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014; 15(287):2-9. . [Consultado el 12 de julio de 2019]. Disponible en: https://www.cochrane.org/es/CD012004/BACK_ejercicios-de-control-motor-para-el-dolor-lumbar-cronico-inespecifico