

¿QUÉ TIPO DE REHABILITACIÓN, EJERCICIOS O ACTIVIDAD FÍSICA SE RECOMIENDA EN LAS PERSONAS PORTADORAS DE COLOSTOMÍAS?

Martín Bellido, Mari Carmen; Santos Martín, Vicente.

INTRODUCCIÓN

Los cambios físicos que sufren las personas que tienen una colostomía le producen limitaciones a la hora de realizar ejercicio físico. Sin embargo, en la actualidad no existen protocolos de introducción de rehabilitación, ejercicios o actividad física en los periodos ni pre ni postquirúrgicos, lo que empeora la calidad de vida de los pacientes durante las primeras semanas post-intervención.

OBJETIVO

Sintetizar las evidencias sobre las recomendaciones actuales para la **realización de la actividad física y ejercicio en las personas portadoras de colostomía.**

METODOLOGÍA

Revisión sistemática observacional de los estudios encontrados en las bases de datos Google Scholar, Pubmed, Scielo, Cuiden, Cochrane. Se incluyeron artículos que contenían en su título las palabras “ejercicios/ actividad física and colostomía”, que hubieran sido publicados entre 2022 y 2024 y que tuvieran acceso libre. Los tesauros utilizados para la búsqueda fueron “colostomías and ejercicio/ actividad física/deporte”.

RESULTADOS

De los 612 resultados encontrados en Google Scholar, solo 1 cumplió los criterios de inclusión establecidos para este estudio. En cuanto a Pubmed, de los 5 resultados obtenidos, fue incluido en el estudio 1 artículo. De los 9 resultados encontrados en Scielo, ninguno cumplió los criterios de inclusión. En Cuiden fueron encontrados 2 artículos, de los cuales 1 cumplía los criterios de inclusión de nuestro estudio. Sin embargo, fue desestimado por estar repetido en Google Scholar. De los 3 artículos encontrados en Cochrane, 2 de ellos fueron seleccionados para nuestro estudio.

CONCLUSIONES

Tanto la rehabilitación como la actividad física o ejercicios de forma temprana **mejoran la calidad de vida de los pacientes ostomizados tanto a nivel físico como mental.** Es importante que el tratamiento sea individualizado. En la actualidad son pocas las investigaciones acerca de este tema, y además **no existen estudios que recomienden una actividad física en concreto: la mayoría de los estudios se enfocan en actividad física, ejercicio o rehabilitación individualizada.**

REFERENCIAS

Andrade Roca M., Vega Torres S. (2022). Recuperación de la actividad física y deportiva cuando eres portadora de una ostomía. *Evidentia*, 19 (Supl.): e14182

Taylor C., Munro J., Goodman W., Russell S., Oliphant r., Beeken R.J., Hubbard G. (2024). Hernia active Living Trial (HALT): an exercise intervention in people with a parastomal hernia or bulge. *British journal of nursing*, 32, 22:4-11.