

Usabilidad, eficacia clínica y adherencia de una aplicación móvil y una plataforma de telerehabilitación cardíaca basada en ejercicio para pacientes con cardiopatía isquémica: estudio piloto

Núria Santaularia Capdevila(1), Gabriel Vázquez-Oliva(1), Anna Arnau Bartés(2), Alba Singla Rodríguez(2), Juan Ruiz Zaldívar(3) y Gemma Cuberas Borrós(2) de (1)Servicio de Cardiología. Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa, Manresa (Barcelona) - España, (2)Unidad de Investigación, Epidemiología y Bioestadística. Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa, Manresa (Barcelona) - España y (3)EURECAT, Barcelona - España

Introducción: La telerehabilitación puede reducir las barreras a la asistencia presencial y mejorar el acceso a los programas de rehabilitación cardíaca. El objetivo fue evaluar la usabilidad de un programa de telerehabilitación cardíaca basado en ejercicio mediante una aplicación móvil y una plataforma de telemonitorización en pacientes con cardiopatía isquémica, así como la eficacia y la adherencia al mismo.

Métodos: Estudio piloto mediante una aplicación móvil y un dispositivo portátil para monitorizar el ejercicio físico durante las 10 semanas del programa Fase II. Los pacientes recibieron recordatorios sobre ejercicio, medicación, factores de riesgo y mensajes motivacionales. Se monitorizaron los parámetros relacionados con el ejercicio para adaptar el régimen según su evolución. Se analizó la usabilidad mediante la escala de Valoración de Aplicaciones Móviles (MARS) y la versión de usuario (uMARS). Así mismo, se evaluó la eficacia (ergometría y cuestionario IPAQ) y la adherencia (sesiones realizadas).

Resultados: Se analizaron 14 pacientes [28,6% mujeres; 50,4 años (DE 10,0)] y 6 profesionales. La valoración global de usabilidad de usuarios y profesionales fue buena, con una media de 4,1 (DE 0,3) y 3,9 (DE 0,2), respectivamente. Para los pacientes, la valoración máxima fue para la información y la estética con una media de 4,5 (DE 0,6) y 4,2 (DE 0,6), respectivamente. Para los profesionales, la participación y la información fueron los mejores puntuados, con un 4,1 (DE 1,1) y 4,0 (DE 0,7), respectivamente. Referente a la eficacia, los pacientes obtuvieron resultados estadísticamente significativos en la mejora de los equivalentes metabólicos (METs) (10,5±1,8 vs 11,9±2,3; p=0,032) y en los minutos realizados en la ergometría final (10,3±1,4 vs 11,6±1,8; p=0,023). Considerando el cuestionario IPAQ inicialmente la media era de 1722,3±848,4 MET-min/semana y al final de 2191,6±1067,5 MET-min/semana (p=0,274). Respecto a la adherencia, a partir de la semana 2, los pacientes realizaron >150min/semana y, en el caso del ejercicio de fuerza, la media de sesiones/semana no alcanzaron las recomendadas.

Conclusiones: Nuestro programa de telerrehabilitación cardíaca obtiene una muy buena valoración entre los

profesionales y los pacientes. Permite realizar la intervención de forma eficaz y posibilita valorar la adherencia de los usuarios a la misma.