

EFICACIA DEL ENTRENAMIENTO MUSCULAR RESPIRATORIO EN PACIENTES CON CONDICIÓN LONG COVID-19: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA.

R. MARTÍN-VALERO, P. GALVEZ-ÁLVAREZ y A. LISTA-PAZ

Introducción: los pacientes con Long COVID-19 no se recuperan completamente tras la infección y presentan secuelas. Se ha asociado la debilidad muscular respiratoria a una peor recuperación, por tanto, su entrenamiento podría ser beneficioso.

Objetivo: analizar la eficacia del entrenamiento muscular respiratorio en personas que sufren Long COVID-19 y describir las recomendaciones basadas en la evidencia en el tratamiento de fisioterapia a seguir en esta población

Metodología: se realizó la búsqueda en las cuatro bases de datos de PubMed, Embase, Web of Science y Cochrane. Fueron incluidos ensayos clínicos, ensayos controlados aleatorizados o estudios cuasiexperimentales, redactados en inglés o español.

Resultados: se incluyeron 5 artículos en la presente revisión: 4 ECA y 1 estudio cuasiexperimental. Se pasó la escala PEDro a los ECA: tres artículos (75%) obtuvieron un nivel de evidencia 2 (dos con puntuación “excelente” de 9/10 y el otro con puntuación “buena” de 6/10), mientras que un artículo (25%) obtuvo nivel de evidencia 1 (con puntuación “regular” de 4/10). El riesgo de sesgo en general fue bajo. Esta revisión sistemática está registrada en PROSPERO con el número CRD42023410838. El entrenamiento muscular respiratorio resulta ser una estrategia no farmacológica adicional de rehabilitación de bajo costo, segura, y eficaz, al reducir significativamente la gravedad de algunas secuelas, mejorar la fuerza muscular respiratoria y periférica, la calidad de vida y la capacidad aeróbica. En cuatro de los cinco artículos primarios revisados los valores de disnea medidos mediante la escala mMRC se redujeron significativamente tras la intervención.

Conclusiones: el entrenamiento muscular respiratorio en Long COVID-19 es una estrategia de tratamiento segura y de fácil accesibilidad, con eficacia sobre secuelas como la disnea y la debilidad respiratoria, además de mejorar la calidad de vida, las limitaciones funcionales y la capacidad aeróbica.