

# Prehabilitación para mejorar la fragilidad, funcionamiento y fatiga previo al trasplante de progenitores hematopoyéticos: un estudio preexperimental.

Luz Alejandra-Lorca Parraguez<sup>1</sup>, Ivana Gonzales-Valdivia<sup>2</sup>, Barbara Puga-Larraín<sup>3</sup>

1. Hospital del Salvador, 2. Hospital del Salvador, 3. Hospital del Salvador

## ANTECEDENTES:

El trasplante de progenitores hematopoyéticos (TPH) es una estrategia curativa para muchos pacientes con neoplasias hematológicas, pero conlleva riesgos considerables de morbilidad y mortalidad, especialmente en pacientes frágiles, y mala condición funcional. La optimización de la fragilidad y funcionalidad antes del TPH es posible mediante prehabilitación. El objetivo de este estudio fue evaluar los efectos de un programa de prehabilitación en la fragilidad, funcionalidad y fatiga en candidatos a TPH. Adicionalmente se evaluó la factibilidad del programa en términos de satisfacción usuaria y reporte de eventos adversos.

## MÉTODO:

Estudio preexperimental que se llevó a cabo en un hospital público. Participaron pacientes con edad ≥ 18 años con neoplasias hematológicas elegibles para TPH derivados a un programa de Prehabilitación entre diciembre de 2024 y marzo de 2025. Al ingreso todos los pacientes firmaron un consentimiento informado y fueron evaluados en su condición de fragilidad con HCT frailty scale; equilibrio con time and go tests (TUGT); capacidad funcional y fuerza de extremidades inferiores con sit to stand test (STST) en 30 seg.y1min; independencia en actividades de la vida diaria con Barthel; nivel de fatiga con brief inventory fatigue (BFI) y actividad física con International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Todos los participantes recibieron acondicionamiento con ejercicios mixtos, respiratorios y educación con duración de 60-90 minutos diarios y una frecuencia de dos veces semanales. Para análisis de datos, la normalidad de las variables se evaluó mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Las variables con distribución normal se describieron mediante media, desviación estándar (DE), valores mínimos y máximos, e intervalo de confianza del 95% (IC95%). Para evaluar los cambios pre y post prehabilitación se aplicó la prueba de Wilcoxon. Para la satisfacción usuaria se utilizó una encuesta en escala tipo Likert de 5 puntos que iba desde "muy insatisfecho" a "muy satisfecho".

## RESULTADOS:

Participaron 30 pacientes, con edad promedio de  $40,2 \pm 16,2$  años. Los pacientes completaron en promedio 16,5 sesiones de prehabilitación. Hubo mejoras significativas en todas las variables evaluadas ( $p < 0,01$ ). Se observó una disminución de la fatiga, aumento en el rendimiento funcional, y mejora en el nivel de actividad física (table1). Así también el puntaje total de fragilidad y su categorización mostraron cambios positivos tras la intervención. Los pacientes de mostraron muy satisfechos con el programa y no hubo eventos adversos reportados.

## CONCLUSIÓN:

Un programa estructurado de prehabilitación para pacientes candidatos a TPH basado en ejercicios y educación, logró cambios significativos en la fragilidad, condición funcional y nivel de fatiga y actividad física en un período de 4 semanas a 6 semanas previo al TPH.