Gac Sanit. 2026;40(S4):474

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

314 - COMPARACIÓN DE LA CALIDAD DE SUEÑO, PERCEPCIÓN DE SALUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO SEGÚN EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN INSUFICIENCIA CARDIACA CON FRACCIÓN DE EYECCIÓN PRESERVADA

S. Oscoz-Ochandorena, A. Martínez-Domínguez, M. Gutiérrez-García, N. García-Alonso, M. Izquierdo, R. Ramírez-Vélez

Navarrabiomed; Universidad Pública de Navarra.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Aunque la actividad física (AF) es reconocida por sus beneficios cardiometabólicos en la ICFEp, la evidencia respecto a su impacto en dominios subjetivos como el sueño y el bienestar psicológico es limitada. Se analizó la existencia de diferencias significativas en estos parámetros en función del nivel de práctica de AF.

Métodos: Diseño transversal con 153 participantes del estudio SENSORFIT-4HEART. Las variables dependientes incluyeron calidad de sueño (PSQI), bienestar psicológico (CES-D, Kessler), percepción de salud (escala numérica) y calidad de vida (MLHFQ). La AF se determinó mediante IPAQ, segmentando la muestra en tres niveles (alto, moderado, leve) en función del tiempo e intensidad. Las diferencias entre grupos se evaluaron mediante modelos ANCOVA y el tamaño del efecto (η^2p).

Resultados: La estratificación por niveles de AF reveló diferencias significativas ($p < 0,05$) en los marcadores de salud. El grupo de mayor práctica mostró una mayor percepción de salud ($\eta^2p = 0,06$) y mejor calidad de vida ($\eta^2p = 0,05$) en comparación con al grupo de práctica moderada y leve. De igual modo, los índices de bienestar psicológico y las puntuaciones globales de calidad de sueño presentaron resultados superiores ($\eta^2p = 0,05$) que distinguieron al grupo de mayor actividad respecto a los niveles moderado y leve.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

Conclusiones/Recomendaciones: Los niveles de AF actúan como un posible factor discriminante en la autopercepción de salud, la calidad del sueño y el bienestar psicológico en pacientes con ICFEp. Estos datos refuerzan el papel de la AF como estrategia terapéutica integral no farmacológica para la optimización clínica de este tipo de pacientes.

Financiación: SENSORFIT-4HEART ID 0011-1411-2023-000052; I+D-2023-Reto 7 SIBERIA, Gobierno de Navarra, España.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados