Gac Sanit. 2026;40(S4):473

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

240 - REVERTIR LAS SECUELAS FUNCIONALES DEL COVID PERSISTENTE: IMPACTO DE UNA INTERVENCIÓN MULTICOMPONENTE SOBRE LA APTITUD CARDIORRESPIRATORIA Y NEUROMUSCULAR. ANÁLISIS SECUNDARIO DEL ESTUDIO EXER-COVID

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

Navarrabiomed; Hospital Universitario de Navarra; Universidad Pública de Navarra; Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra; CIBER of Frailty and Healthy Aging.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: El síndrome pos-COVID-19 se asocia a fatiga persistente, deterioro funcional y elevada prevalencia de sintomatología depresiva, con impacto prolongado en la calidad de vida. Ante la ausencia de tratamientos farmacológicos específicos, el ejercicio físico se plantea como una estrategia de rehabilitación integral. El objetivo fue evaluar el efecto de una intervención multicomponente de ejercicio sobre la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, la composición corporal y la sintomatología depresiva en pacientes con COVID persistente.

Métodos: Se realizó un análisis secundario del ensayo clínico aleatorizado EXER-COVID (NCT04797871). La muestra incluyó pacientes con diagnóstico de COVID persistente y sintomatología superior a 90 días. La intervención consistió en un programa de 6 semanas de ejercicio multicomponente (fuerza y resistencia aeróbica), con dos sesiones supervisadas, comparado con cuidados habituales. El análisis se realizó mediante ANCOVA ajustado por edad, sexo, valores basales y tiempo desde el diagnóstico. Se reportaron diferencias de medias, significancia estadística y tamaño del efecto.

Resultados: El análisis ajustado reveló cambios significativos ($p < 0,001$) en la capacidad cardiorrespiratoria, con aumento del VO_2pico (DM = +3,38 ml·kg^{-1}·min^{-1}; $\eta^2p = 0,145$), y vatios alcanzados (DM = +26,25W; $\eta^2p = 0,291$). En el perfil

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

neuromuscular, aumentó la fuerza en extensión de rodilla (DM = +19,83 kg; η^2p = 0,279), prensa de piernas (DM = +42,99 kg; η^2p = 0,243), prensa de pectoral (DM = +9,47 kg; η^2p = 0,185), remo (DM = +8,66 kg; η^2p = 0,145 y prensión manual (DM = +1,71 kg; p = 0,033; η^2p = 0,055). El IMSR mostró un aumento significativo (DM = 0,11; p = 0,036; η^2p = 0,036); sin cambios en el porcentaje de grasa corporal (p = 0,677). Además, se observó una reducción de la sintomatología depresiva (CES-D) (DM = -1,71 puntos; p = 0,033; η^2p = 0,055).

Conclusiones/Recomendaciones: Una intervención de ejercicio multicomponente induce mejoras significativas en la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la sintomatología depresiva en pacientes con COVID persistente. Desde una perspectiva epidemiológica, estos hallazgos respaldan su implementación como una estrategia de salud pública eficaz, segura y escalable para mitigar las secuelas físicas y de salud mental asociadas al síndrome.

Financiación: Proyectos I+D+I 2020-Retos de investigación y Generación de Conocimiento (Agencia Estatal de Investigación).

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