

¿EL EJERCICIO ES EFICAZ PARA LOS PACIENTES CON RIESGO CARDIOVASCULAR ALTO?

AUTORES: Fernández Maqueda MM, López Puerta MA, Fernández Maqueda FJ. Hospital Carlos Haya. Correo electrónico: marcemalaga21@hotmail.com

PALABRAS CLAVE: Factores de riesgo, colesterol, hipertensión.

INTRODUCCIÓN:

Los factores de riesgo cardiovascular consisten en la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una de estas enfermedades dentro de un determinado plazo de tiempo. Esto va a depender de que se tengan uno o más factores que predisponen a padecer estas enfermedades. El ejercicio es efectivo para controlar los factores de riesgo pero no se conoce su efecto sobre el riesgo cardiovascular.

OBJETIVOS:

Conocer si el entrenamiento con ejercicios es eficaz en pacientes con riesgo cardiovascular elevado.

METODOLOGÍA:

Búsqueda y revisión bibliográfica en las diferentes bases de datos introduciendo los términos: factores de riesgo, colesterol, hipertensión.

BIBLIOGRAFÍA:

Fukahori M, Aono H, Saito I, Ikebe T, Ozawa H, (1999). Program of exercise training as total health promotion plan and its evaluation. Journal of Occupational Health, 41 (2), 76–82.

RESULTADOS:

En un estudio, pacientes con factores de riesgo de hipertensión y hiperlipidemia que fueron asignadas a un grupo de ejercicio y un grupo control, experimentaron una disminución de la relación cintura cadera, aumento del colesterol HDL y aumento de la velocidad de marcha de adaptación en el grupo de ejercicio.

Según otro estudio, pacientes con riesgo que fueron asignados a un programa de intervención nutricional o un programa de ejercicio combinado con intervención nutricional, el grupo que llevo a cabo un programa de ejercicio físico con intervención nutricional experimentó mejoras significativas en el peso corporal, índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y el colesterol de lipoproteínas de alta densidad.

CONCLUSIONES:

Como conclusión, no existen pruebas suficientes sobre la seguridad y eficacia del ejercicio aeróbico en pacientes con alto riesgo cardiovascular por lo tanto se necesitan de más estudios con una muestra mayor que evalúen el efecto del ejercicio en pacientes con alto riesgo cardiovascular.