



6000-73. EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA RESPUESTA AUTONÓMICA AL ESFUERZO

María del Mar Martínez Quesada, Belén Muñoz Sánchez, Isidoro Rodríguez Tejero y Antonio Sáenz de Tejada del Servicio de Cardiología del Hospital Infanta Luisa, Sevilla.

Resumen

Introducción y objetivos: El ejercicio físico regular mejora el pronóstico de pacientes tanto sanos como enfermos. Nos proponemos analizar si la realización de ejercicio físico habitual (> 2 veces por semana) modifica la respuesta cronotropa y tensional al esfuerzo físico o la recuperación de la frecuencia cardíaca (FC) y la tensión arterial (TA) tras el mismo.

Métodos: Analizamos a una muestra de 900 pacientes remitidos para la realización de ergometría al servicio de cardiología. Se recogieron variables antropométricas, factores de riesgo cardiovascular y síntomas, así como FC basal, FC máxima alcanzada, FC al minuto y a los dos minutos de recuperación, y TA basal, TA máxima y TA al minuto de recuperación.

Resultados: La edad media de nuestra población de estudio es de 52 ± 15 años, son varones el 69%, hipertensos el 39%, diabéticos el 10%, fumadores el 14%, hipercolesterolémicos el 33%, con antecedentes de cardiopatía isquémica el 13% y realizan ejercicio físico > 2 veces por semana el 51%. La indicación de la ergometría fue screening de cardiopatía isquémica en asintomáticos en el 34%, dolor torácico en el 32% y otra en el 44%. Encontramos que los más entrenados tenían menor edad, y que entre ellos había más hombres, menos hipertensos, menos fumadores y menos hipercolesterolémicos, sin diferencias en la prevalencia de diabetes mellitus. En cuanto a las variables de ejercicio, los más ejercitados presentaron menor FC y TA basales, mayor FC máxima alcanzada, similar porcentaje de la FC alcanzada y TA máxima alcanzada, mayor disminución de la FC en el primer minuto y en el segundo minuto de recuperación y mayor disminución de la TA tras la prueba.

Conclusiones: El ejercicio físico regular se asocia a menor edad, sexo masculino y menor prevalencia de factores de riesgo cardiovascular, exceptuando la diabetes. Los ejercitados presentan bradicardia basal y rápida recuperación de la FC y TA atribuibles a un tono vagal basal aumentado y reactivación vagal mayor en el post-esfuerzo inmediato. Debe analizarse en estudios posteriores si esta modulación del sistema nervioso autónomo explica sus beneficios cardiovasculares a largo plazo.