



6023-724. ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO A ALTA INTENSIDAD VS CONTINUO A MODERADA: MEJORAS DE LA CAPACIDAD AERÓBICA MÁXIMA Y SUBMÁXIMA EN PACIENTES CON ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Koldo Villeda Jaureguizar, Isabel Díaz Buschmann, María Aránzazu Gracia Romero, Beatriz López Cabarcos y Carmen Lázaro Gómez del Hospital Infanta Elena, Valdemoro (Madrid).

Resumen

Introducción: La prescripción de ejercicio físico es un componente decisivo dentro de los programas de rehabilitación cardiovascular. Existe suficiente evidencia científica que demuestra que el ejercicio consigue mejorar la capacidad funcional y la morbimortalidad de los pacientes con ECV. Sin embargo el tipo de ejercicio físico y la intensidad del mismo con la que se obtiene mayores beneficios, es un tema controvertido.

Objetivos: Determinar el efecto de dos modalidades de entrenamiento físico: continuo a moderada intensidad (CM) vs interválico a alta intensidad (IA) sobre la capacidad funcional cardiovascular mediante pruebas de esfuerzo con analizador de gases en cicloergómetro.

Métodos: Se incluyeron a 72 pacientes con cardiopatía isquémica estable y clase funcional I -II (según NYHA). Fueron aleatorizados en relación 1-1 para realizar uno de los entrenamientos (CM vs IA) en cicloergómetro. Se les realizó una prueba de esfuerzo con análisis de gases espirados pre y post programa. Se analizaron parámetros de trabajo, metabólicos, cardíacos, ventilatorios y electrocardiográficos.

Resultados: Tras 8 semanas de entrenamiento se produjeron incrementos significativos en el VO_2 pico en ambos grupos de entrenamiento, siendo más significativo en el entrenamiento IA (23%) que con el CM (12%). La mejoría en cuanto al desplazamiento del primer umbral aeróbico (VT1) fue significativamente mayor en el grupo IA (21%) que en el grupo CM (14%).

Conclusiones: Los resultados del presente estudio deben de ser considerados y aportar nuevas perspectivas en el área de la rehabilitación cardíaca con respecto a la superioridad del ejercicio aeróbico de alta intensidad. El presente estudio hace hincapié en que la intensidad del ejercicio fue un factor importante para mejorar la capacidad aeróbica al objetivar que el entrenamiento IA aumentó de una manera más significativa tanto el VO_2 pico como el VO_2 en el momento VT1 al compararlos con el grupo de intensidad moderada.