



6045-602. IMPACTO DE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO MEDIANTE MARCHA NÓRDICA EN PACIENTES CON SÍNDROME CORONARIO AGUDO RECIENTE

Regina Dalmau González-Gallarza¹, Almudena Castro Conde¹, Andrea Araujo Avendaño², Mercedes Marín Santos¹, Sandra Espinosa García¹, Dolores Hernández Muñoz², Concepción Vindel Martínez² y José Luis López Sendón¹ del ¹Hospital Universitario La Paz, Madrid y ²Hospital de Cantoblanco, Madrid.

Resumen

Introducción y objetivos: El sedentarismo es un problema creciente en la sociedad moderna, como también lo es la adherencia al ejercicio en los programas de prevención. La marcha nórdica es una modalidad atractiva de ejercicio aeróbico en la que se complementa la marcha con un movimiento coordinado de bastones, lo que permite ejercitar el tren muscular superior además del inferior. La técnica es asequible y adaptable a la mayoría de los pacientes. Además es un ejercicio que se realiza al aire libre y que puede practicarse en grupo. Analizamos el impacto de un programa de rehabilitación cardiaca basado en la marcha nórdica sobre la adherencia al ejercicio en pacientes con cardiopatía isquémica.

Métodos: 80 pacientes sucesivos remitidos a un programa de rehabilitación cardiaca (PRC) tras un ingreso reciente por SCA fueron aleatorizados 1:1 a recibir un programa de ejercicio estándar frente a un programa de marcha nórdica. A ambos grupos se les ofreció el mismo número de sesiones supervisadas de ejercicio (2 por semana durante 8 semanas) y se les dio una recomendación para realizar sesiones ambulatorias hasta completar 5-6 días de ejercicio por semana. Se implementó en ambos grupos un programa de charlas de corrección del estilo de vida. Se analizó la adherencia al ejercicio a los 6 meses mediante una entrevista presencial. Se determinó la capacidad funcional basal, al final del programa (8 semanas) y a los 6 meses medida en METS mediante ergometría. Se utilizó la t de Student para comparar variables numéricas y la χ^2 de Pearson para variables categóricas.

Resultados: Ambos grupos eran homogéneos en edad (media 56,1, rango 37-76), sexo (87,5% varones), FEVI post-SCA (media 53%), número de vasos enfermos (media 1,8) y capacidad funcional basal (media 8,2 METS). 61,3% se declararon sedentarios al inicio del programa. Se obtuvo una mejoría de la capacidad funcional similar en ambos grupos. Valorada la adherencia al ejercicio a los 6 meses, 90% de los pacientes declaraban realizar ejercicio, sin diferencias entre ambos grupos en el número de días ni de horas. En el grupo de marcha nórdica, solo 19% continuaron utilizando la técnica.

	Grupo marcha nórdica	Grupo estándar	p
Edad	55,9	56,3	NS

Nº de vasos enfermos	1,8	1,7	NS
METS ergometría basal	8,1	8,3	NS
METS ergometría sem 8	11,1	11,3	NS
METS ergometría 6 meses	11,5	11,4	NS
Horas de ejercicio por semana a los 6 meses	5,8	6,0	NS
Días de ejercicio por semana a los 6 meses	4,9	5,1	NS

Conclusiones: La marcha nórdica aporta varias ventajas como modalidad de ejercicio: se realiza al aire libre, emplea varios grupos musculares, realizable en grupo. A pesar de la buena aceptación este tipo de programa no mejoró la adherencia al ejercicio a medio plazo.