



6015-12. EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL EN PACIENTES QUE REALIZAN UN PROTOCOLO DE EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD (HIT) EN REHABILITACIÓN CARDIACA

Ricardo Concepción Suárez¹, José Abellán Huerta¹, Fernando Lozano Ruiz-Póveda², Ignacio Sánchez Pérez², Ramón Maseda Uriza², Cristina Mateo Gómez², Daniel Águila Gordo², Martín Negreira Caamaño², Alfonso Morón Alguacil², Jorge Martínez del Río², Mari Carmen Serrano Sanz¹, Paloma Torres Valenzuela¹, Laura Cano Rosado¹, Ángeles Suárez Gómez¹ y Francisca González Gil¹

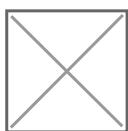
¹Área Sístole-Rehabilitación y Fortalecimiento Cardiovascular, Ciudad Real y ²Hospital General Universitario de Ciudad Real.

Resumen

Introducción y objetivos: La rehabilitación cardiaca (RHC) basada en ejercicio físico ha demostrado un amplio beneficio en pacientes con enfermedad cardiovascular. Sin embargo, no se ha determinado la modalidad de ejercicios más eficaz. Nuestro objetivo fue evaluar el efecto de un programa de entrenamientos de alta intensidad (HIT) en pacientes con patología cardiovascular.

Métodos: Estudio observacional-transversal que incluyó entre 2021-2022, pacientes ≥ 18 años con patología cardiaca de un área urbana de la provincia de Ciudad Real que acudieron a un centro de rehabilitación cardiaca para realizar un programa consistente en entrenamiento HIT, consejo nutricional y apoyo psicológico. El efecto sobre la capacidad funcional se determinó mediante la comparación antes y después de la RHC de los valores obtenidos en una prueba de esfuerzo de la unidad de medida de índice metabólico (MET), la frecuencia cardiaca (FC) pico en latidos por minuto (lpm) y la duración total de la prueba.

Resultados: Se incluyeron 30 pacientes con diagnóstico de enfermedad cardiovascular (63% síndrome coronario agudo), edad media de 55 ± 8 años, 76% varones, tiempo de diagnóstico-inicio RHC de 130 ± 29 días y una realización media de 19 ± 2 sesiones de entrenamientos HIT. Al finalizar el programa de RHC, se objetivó de manera estadísticamente significativa un aumento de los MET ($8 \pm 3,6$ vs $12 \pm 2,8$; $p 0,001$) y la duración total en la prueba de esfuerzo (438 ± 217 segundos vs 603 ± 166 segundos; $p 12$ MET (70% de la muestra) de manera estadísticamente significativa ($p 0,048$).



Evaluación de la capacidad funcional.

Conclusiones: En nuestro estudio, un protocolo de RHC basado en entrenamiento HIT asoció una mejoría clínica y estadísticamente relevante de la capacidad funcional, sobre todo si se inicia de manera temprana.