



Revista Española de Cardiología



6047-596. IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL PRONÓSTICO DE PACIENTES HIPERTENSOS DE EDAD MAYOR O IGUAL A 65 AÑOS. ESTUDIO FAPRES

Vicente Pernias Escrig, Nuria Vicente Ibarra, Gregorio de Lara Delgado, Laura Núñez Martínez, Paula Guedes Ramallo, Miguel Ahumada Vidal, Vicente Pallarés Carratalá y Pedro José Morillas Blasco del Hospital General Universitario de Elche (Alicante).

Resumen

Introducción y objetivos: La práctica regular de ejercicio físico aeróbico puede ser beneficioso para la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial y reducir el riesgo cardiovascular y su mortalidad. Aunque algunos aspectos como su intensidad; o efecto en población de mayor edad no están definidos. El objetivo del estudio es analizar el impacto pronóstico del ejercicio físico en el paciente hipertenso $\geq$ 65 años.

Métodos: Se incluyeron los 3 primeros pacientes hipertensos $\geq$ 65 años que acudían a la consulta el primer día de la semana durante 5 semanas. Se recogieron la historia cardiovascular y factores de riesgo, el tratamiento, una analítica básica y se realizó un electrocardiograma. Se consideró ejercicio físico andar activamente al menos 30 min/día o hacer algún tipo de deporte 3 días/semana. Se siguió a los pacientes, recogiendo la mortalidad cardiovascular y global e ingreso hospitalario por angina, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca o accidente cerebrovascular. La mediana del seguimiento fue 803 días (720-895). De los 1.028 pacientes iniciales, se completó el seguimiento en 1.003. La edad media era de 73 años, con un 47% varones, 28% diabéticos, 9% fumadores y 48% dislipémicos. 368 realizaban ejercicio físico de manera habitual (36,7%), eran en mayor proporción varones, más jóvenes, con menor índice de masa corporal y menor glucemia basal que los pacientes sedentarios, asimismo presentaban menor prevalencia de IC, FA e HVI en ECG.

Resultados: Durante el seguimiento se produjeron 41 muertes (4,1%), 20 fueron de origen cardiovascular (2%). En el estudio univariado, los pacientes que realizaban ejercicio físico presentaron menor mortalidad global (1,4 frente a 5,7%) y cardiovascular (0,3 frente a 3%), $p < 0,001$; así como menos ingresos por accidente cerebrovascular (2,4 frente a 5,5%; $p < 0,05$) comparado con los pacientes sedentarios. El análisis multivariante mostró que practicar ejercicio físico se asoció significativamente con menos mortalidad global y cardiovascular y menos incidencia de ACV.

Conclusiones: En pacientes hipertensos $\geq$ 65 años, la práctica de ejercicio físico habitual, incluso de baja intensidad, se asocia a una menor mortalidad global y cardiovascular y a una menor incidencia de eventos cerebrovasculares.