



## 6018-8. EFECTOS DE UN PROGRAMA FÍSICO SUPERVISADO HASTA EL FINAL DE LA GESTACIÓN SOBRE PARÁMETROS CARDIOVASCULARES Y GEOMETRÍA VENTRICULAR. UN ESTUDIO DE CASOS Y CONTROLES

María Luaces Méndez, Rocío Montejo Rodríguez, Rubén Barakat Carballo, María Perales Santaella, Gema Vaquero Argüello, Belén Santacruz Martín y Joaquín J Alonso Martín del Hospital Universitario de Fuenlabrada, Madrid y Universidad Politécnica, Madrid.

### Resumen

**Introducción:** La práctica de ejercicio físico hasta el momento del parto tiene en la actualidad una difusión limitada, y no se conocen sus potenciales beneficios cardiovasculares.

**Objetivos:** Analizar los efectos de un programa de ejercicio físico supervisado continuado hasta el final de la gestación sobre los parámetros cardiovasculares y la geometría y función ventricular.

**Métodos:** Inclusión consecutiva de gestantes en un programa de ejercicio físico supervisado, con grupo de control externo. Las gestantes del grupo de ejercicio comenzaron el programa en la semana 12 de gestación, hasta el parto. En ambos grupos, se realizó ecocardiograma y ECG a las 20 y a las 34 sem de gestación.

**Resultados:** Se incluyeron 79 mujeres. Hasta la fecha, 43 completaron el seguimiento. La edad media fue 31,46 a (3,2) en el grupo de ejercicio y 31,59 a (4,7) en el grupo control,  $p = 0,8$ . Las gestantes del grupo ejercicio tuvieron cifras más bajas de índice de masa corporal (IMC) y tensión arterial (TA) al final del embarazo. El patrón geométrico normal fue más frecuente en el grupo ejercicio, si bien el grosor parietal relativo aumentó en el 3er trimestre. En ambos grupos hubo un leve aumento en los diámetros del VI a lo largo de la gestación (tabla a pie de página).

**Conclusiones:** En las gestantes que hacen ejercicio hasta el final del embarazo, comparadas con las que no lo practican, 1) La ganancia de peso es menor 2) Las cifras de TA son más bajas 3) El patrón geométrico normal es más prevalente.

