



6007-13. IMPACTO EN EL PERFIL LIPÍDICO Y EN LA PRESIÓN ARTERIAL DE LA REALIZACIÓN DE UN PROTOCOLO DE EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD EN REHABILITACIÓN CARDIACA

José Abellán Huerta¹, Ricardo Concepción Suárez¹, Ramón Maseda Uriza², Fernando Lozano Ruiz-Póveda², Ignacio Sánchez Pérez², Jorge Martínez Del Río², Alfonso Morón Alguacil², Martín Negreira Caamaño², Cristina Mateo Gómez², Daniel Águila Gordo², Laura Cano Rosado¹, Paloma Torres Valenzuela¹, Ángeles Suárez Gómez¹, Mari Carmen Serrano Sanz¹ 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) ha demostrado reducir la mortalidad y morbilidad en pacientes con enfermedad cardiovascular. Existe controversia sobre la modalidad de entrenamiento que aporta mayor beneficio. Nuestro objetivo fue evaluar el efecto de un programa de entrenamientos de alta intensidad (HIT) sobre el perfil de riesgo cardiovascular en pacientes con patología cardiaca.

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. Se determinó el perfil lipídico y se realizaron tomas de presión arterial reglada antes y después de realizar el programa completo de entrenamiento HIT.

Resultados: Se incluyeron 30 pacientes con diagnóstico de enfermedad cardiovascular (63% síndrome coronario agudo), edad media de 55 ± 8 años, 76% varones, 53% con dislipemia y 37% hipertensión arterial. Tiempo de diagnóstico-inicio RHC de 130 ± 29 días y una media de 19 ± 2 sesiones de entrenamientos. Antes y después de la RHC, los pacientes tenían respectivamente, una media de colesterol-LDL de $96,85 \pm 42,13$ mg/dl y $55,35 \pm 22,52$ mg/dl ($p = 0,001$); colesterol-HDL $41,12 \pm 12,21$ mg/dl y $48,58 \pm 11,11$ mg/dl ($p = 0,001$); triglicéridos $154,19 \pm 101,29$ mg/dl y $87,92 \pm 44,13$ mg/dl ($p = 0,001$); tensión arterial sistólica de 135 ± 20 mmHg y 119 ± 8 mmHg ($p = 0,001$); tensión arterial diastólica de 81 ± 12 mmHg y 77 ± 4 mmHg ($p = 0,146$). El 70% de la muestra necesitó la suspensión de algún fármaco antihipertensivo y el 73% de los pacientes, tras finalizar el programa de RHC, presentó unos niveles de colesterol-LDL por debajo de 55 mg/dl.



Impacto en el perfil lipídico y en la tensión arterial.

Conclusiones: A la vista de nuestros resultados, un protocolo de RHC basado en entrenamientos HIT, asocia una mejoría en el perfil lipídico y en los niveles de presión arterial en pacientes de muy alto riesgo

cardiovascular.