



6015-4. IMPACTO CLÍNICO TRAS LA REALIZACIÓN DE UN PROTOCOLO DE EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD (HIT) EN REHABILITACIÓN CARDIACA

Ricardo Concepción Suárez¹, José Abellán Huerta¹, Ignacio Sánchez Pérez², Fernando Lozano Ruiz-Póveda², Martín Negreira Caamaño², Cristina Mateo Gómez², Daniel Águila Gordo², Alfonso Morón Alguacil², Jorge Martínez del Río², Alfonso Freites Esteves², Ariana González García², Laura Cano Rosado¹, Paloma Torres Valenzuela¹, Ángeles Suárez Gómez¹ y Ramón Maseda Uriza²

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 mejorar la calidad de vida, control de los síntomas y clase funcional de los pacientes tras padecer una enfermedad cardiovascular. Aportamos los resultados clínicos tras la realización 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. Se determinó la clase funcional según New York Heart Association (NYHA) y la intensidad de la angina según Canadian Cardiovascular Society (CCS) antes y después de realizar el programa de RHC basa en entrenamientos HIT.

Resultados: Se incluyeron 30 pacientes con diagnóstico de enfermedad cardiovascular (63% síndrome coronario agudo), edad media de 55 ± 8 años, 76% varones y tiempo de diagnóstico-inicio RHC de 130 ± 29 días. Tras finalizar el programa de RHC, con una media de 19 ± 2 sesiones de entrenamientos HIT, el 100% de los pacientes presentaron tanto una clase NYHA I como un grado I de angina de la CCS ($p < 0,01$). Además, el 83% de la muestra presentó una mejoría en 1 o 2 grados de la intensidad de la angina y el 60% una mejoría en 1 o 2 categorías de la clase NYHA.



Evolución clínica tras rehabilitación cardiaca basada en ejercicio físico de alta intensidad.

Conclusiones: La realización de un programa de RHC con entrenamiento HIT asocia una mejoría clínica clara.