

Valoración funcional y prescripción de ejercicio en pacientes con cardiopatía

Maite Doñate Rodríguez

Centre de Medicina de l'Esport de l'Ajuntament de Granollers. Barcelona.

Recibido: 14.04.2013

Aceptado: 25.04.2013

Resumen

La práctica de ejercicio físico es pieza fundamental en los programas de Rehabilitación Cardíaca. La prescripción de ejercicio debe ser individualizada, de forma que se consiga el máximo beneficio con el mínimo riesgo. En los cardiopatas el ejercicio no consigue una mejoría tan manifiesta a nivel central, debido a la limitación que supone la patología cardíaca, pero en cambio se mantiene la mejoría a nivel periférico.

En este artículo se realiza una revisión sobre la valoración funcional y la prescripción de ejercicio en las cardiopatías. Comienza con un pequeño repaso de los efectos del entrenamiento sobre el miocardio. Más adelante se comparan dos herramientas de trabajo muy distintas pero igualmente interesantes para la valoración funcional como son el test de la marcha de 6 minutos y la prueba de esfuerzo. Se hace un recuerdo de su metodología y las ventajas e inconvenientes que presenta cada uno. Finalmente se especifican las recomendaciones sobre la prescripción de ejercicio en cardiopatías, recordando la importancia de la clasificación del riesgo, las interferencias farmacológicas y cuál será el test de valoración funcional más adecuado en cada caso y el uso que se dará. Se presentan recomendaciones específicas en relación a la cardiopatía isquémica, la insuficiencia cardíaca y la miocardiopatía hipertrófica, tres de las cardiopatías más frecuentes, adaptando las recomendaciones a sus peculiaridades fisiopatológicas.

Se concluye que la adecuada coordinación entre todos los profesionales participantes en los programas de rehabilitación es muy importante en la consecución de su éxito, así como la correcta dosificación de la actividad.

Palabras clave:

Valoración funcional.
Prescripción de Ejercicio.
Prueba de Esfuerzo. Test de la
marcha de 6 minutos.

Functional evaluation and exercise prescription in patients with cardiopathy

Summary

The practice of physical exercise is fundamental for Cardiac Rehabilitation Programs. The prescription of exercise should be individualized for each patient, in order to obtain maximum benefit with minimum risk. In cardiac patients exercise does not give such an evident central level improvement, due to the limitation posed by heart disease, but instead a peripheral level improvement is obtained.

This article is a review on the functional evaluation and exercise prescription in heart disease patients. It starts with a brief review of the effects of training on the myocardium. Later, two very different work tools, but equally interesting for functional evaluation; Six-Minute Walk Test and Exercise Testing, are compared. A reminder of their methodologies and advantages and disadvantages is carried out for each one. Finally, recommendations on exercise prescription in heart diseases are specified, emphasizing the importance of risk classification, pharmacological interference and which functional evaluation test will be the most appropriate in each case, along with the specific use of it. We present specific recommendations in relation to ischemic heart disease, heart failure and hypertrophic cardiomyopathy, three of the most common heart disease, adapting the recommendations to their pathophysiological peculiarities.

We conclude that proper coordination between all professionals involved in rehabilitation programs is very important in achieving success, as well as the proper dosage of activity.

Key words:

Functional Evaluation.
Prescription of Exercise.
Exercise Testing. Six-Minute
Walk Test.

Correspondencia: Maite Doñate Rodríguez

E-mail: mdonate@ajuntament.granollers.cat