

# El papel del ejercicio aeróbico en la prevención y manejo de la fibrilación auricular. ¿Amigo o enemigo?

Lorenzo A. Justo<sup>1</sup>, Saray Barrero-Santalla<sup>2</sup>, Juan Martín-Hernández<sup>1</sup>, Salvador Santiago-Pescador<sup>1</sup>, Ana Ortega<sup>1</sup>, Carlos Baladrón<sup>1</sup>, Alejandro Santos-Lozano<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad Europea Miguel de Cervantes. Valladolid. <sup>2</sup>Escuela de Ciencias de la Salud. Universidad de León. León.

**Recibido:** 27.07.2018

**Aceptado:** 03.01.2019

## Resumen

La fibrilación auricular es la arritmia que presenta mayor prevalencia en la población a nivel mundial. De hecho, la bibliografía científica existente parece mostrar también una elevada prevalencia en deportistas de resistencia. Sin embargo, actualmente la relación entre la fibrilación auricular y el ejercicio aeróbico resulta controvertida. Por un lado, el ejercicio aeróbico puede considerarse una herramienta de prevención primaria para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, incluidas las arritmias. Por otro, realizar actividades de alta intensidad de manera regular con grandes volúmenes, ha sido identificada por algunos autores como un factor de riesgo. Actualmente, se desconoce el mecanismo exacto por el cual el ejercicio aeróbico podría incrementar el riesgo de fibrilación auricular, pero podría estar relacionado con cambios anatómicos y funcionales a nivel cardíaco. Esta revisión pretende realizar una actualización del efecto que presenta el ejercicio aeróbico sobre la fibrilación auricular para establecer una pauta de prescripción. Los resultados del presente trabajo, según la evidencia actual, parecen mostrar al ejercicio aeróbico como una estrategia no farmacológica útil tanto para la prevención, como para el tratamiento de la fibrilación auricular. El efecto preventivo del ejercicio aeróbico en la fibrilación auricular parece estar relacionado con la disminución de factores de riesgo asociados. Aunque no existe consenso sobre la carga de ejercicio, se considera que el ejercicio aeróbico debería practicarse regularmente y a una intensidad moderada-vigorosa para alcanzar los mayores beneficios. Se requieren más investigaciones para determinar los mejores parámetros de ejercicio aeróbico en la fibrilación auricular.

## Palabras clave:

Arritmia cardíaca. Prevención primaria.  
Prevención secundaria.  
Factor de riesgo.

## The role of aerobic exercise in the prevention and management of auricular fibrillation. Friend or foe?

### Summary

Atrial fibrillation is the arrhythmia with the highest prevalence world-wide. In fact, scientific literature seems to show a high prevalence of atrial fibrillation in endurance athletes too. However, currently the relationship between atrial fibrillation and aerobic exercise is controversial. On the one hand, aerobic exercise could be defined as a useful tool to be used as primary prevention strategy for the development of cardiovascular diseases, including arrhythmias. On the other hand, some authors identify it as a risk factor, specifically if it is performed at high intensity with large regular volumes. But the exact mechanism by which aerobic exercise might increase the risk of atrial fibrillation is unknown, although it could be related to anatomical and functional changes at the cardiac level. This review aims to update the knowledge about the effect of aerobic exercise on atrial fibrillation to establish a prescription pattern. The results of the present work, according to the current evidence, show the aerobic exercise as a non-pharmacological strategy, both for the primary and secondary prevention of atrial fibrillation. The preventive effect of aerobic exercise on atrial fibrillation seems to be related to the reduction of associated risks. Although there is no consensus on the exercise load, it is considered that aerobic exercise should be practiced often and at a moderate-vigorous intensity to get the greatest benefits. More research is required to determine the best parameters of aerobic exercise in atrial fibrillation.

## Key words:

Cardiac arrhythmia.  
Primary prevention.  
Secondary prevention.  
Risk factor.

**Correspondencia:** Lorenzo Antonio Justo Cousiño

E-mail: ljusto@uemc.es