

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN ENFERMEDADES ENDOCRINOLÓGICAS, METABÓLICAS Y NUTRICIONALES

El ejercicio físico como herramienta terapéutica en pacientes con patología cardíaca

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Mercedes Noval Font. Facultativo Especialista de área de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Son Espases. Palma de Mallorca.

Rocío Villar Taibo. Facultativo Especialista de área de Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela. Santiago de Compostela.

Alejandro Berenguel Senén. Facultativo Especialista de área de Cardiología y coordinador de la Unidad de Cardiología Preventiva. Hospital Universitario de Toledo. Toledo.

- El ejercicio físico ha demostrado ser seguro y eficaz en los pacientes con cardiopatía isquémica e insuficiencia cardíaca.
- Además de ser una forma de mejorar los factores de riesgo cardiovascular, como la diabetes, el colesterol, la hipertensión o la obesidad, es también una forma de reducir nuevos episodios cardíacos y futuros ingresos por descompensaciones del corazón.
- La prescripción de ejercicio debe ser llevada a cabo por profesionales sanitarios o profesionales del ejercicio físico con formación específica en salud.
- Antes del ejercicio se debe hacer una evaluación a nivel cardiológico de comorbilidades (enfermedades asociadas, como por ejemplo diabetes o hipertensión) y de la capacidad funcional del paciente, ya que es fundamental que el programa de ejercicio sea individualizado.
- El ejercicio recomendado habitualmente es de tipo aeróbico, pero también se ha observado eficacia y seguridad en la práctica de ejercicios de fuerza.
- Son signos de alarma por los que consultar con un médico y no llevar a cabo la sesión de entrenamiento o abandonarla si aparecen:
 - Arritmias.
 - Dolor torácico.
 - Frecuencia cardíaca en reposo > 100 lpm.
 - Incremento significativo o descenso de la presión arterial durante el ejercicio.
 - Empeoramiento de la tolerancia al ejercicio o aparición de disnea (falta de aire) estando en reposo de instauración reciente (< 5 días).
- Aparición de signos de congestión: sensación de falta de aire, edemas en las piernas, incremento del peso (> 2 kg) de forma rápida (en 2-3 días).

Recursos web

- [Aula virtual SEEN: nutrición cardiosaludable](#)
- [Aula virtual SEEN: etiquetado nutricional de los alimentos](#)
- [Aula virtual SEEN: controlando la diabetes para proteger el corazón](#)
- [Aula virtual SEEN: envejecimiento saludable](#)
- [Aula abierta de rehabilitación cardíaca](#)
- [Fundación Dieta Mediterránea](#)