

INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO CONTINUADO EN LA PREVALENCIA DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN LA POBLACIÓN DE SEVILLA

Autores:

Ramos González-Serna A*, Vázquez Santiago S**, Mateos García D**, De la Fuente Gines M**, Santos Velez S**, Candela Fuster C***

*Profesora asociada. Enfermera asistencial. Servicio de Cardiología. Hospital Virgen de Valme, Sevilla.

**Profesores titulares de la Escuela Universitaria Ciencias de la Salud. Universidad de Sevilla.

*** Profesora Asociada. Supervisora de Medicina Interna. Hospital Virgen Macarena, Sevilla.

Resumen

Reconociendo que la práctica de ejercicio físico regular previene la aparición de enfermedades coronarias, observando la proliferación de instalaciones deportivas y el creciente número de personas que practican actividad física de forma regular, pretendemos analizar si el motivo que lleva a las personas a practicar ejercicio físico es el intento de controlar factores de riesgo cardiovasculares y por otro lado comprobar si esa práctica disminuye la presencia de estos factores.

Se aplica un cuestionario con 37 preguntas, correspondientes a las variables de interés de nuestro estudio, a 500 personas en distintos gimnasios de la ciudad.

Las conclusiones obtenidas son que el bienestar mental y la estética se anteponen como motivo a la prevención de enfermedades cardiovasculares, y que uno de los factores de riesgo que más disminuye con la práctica de ejercicio continuado es el nivel de estrés.

Palabras clave: Ejercicio físico, conductas saludables, prevención de factores de riesgo, enfermedad cardiovascular.

INFLUENCE OF THE PHYSICAL REGULAR EXERCISE IN THE PREVALENCE OF THE CARDIOVASCULAR RISK FACTORS IN THE PEOPLE OF SEVILLE

Abstract

Admitting that the practice of physical regular exercise prevents the appearance of coronary disease, observing the proliferation of sports facilities and the increasing number of person that practise physical activity regularly, we try to analyze if the motive that leads people to practising physical exercise is to try to control cardiovascular risk factors and the other hand, to verify if this practice reduce the presence of these factors.

We applied to 500 persons in differents sports facilities of our city, a questionnaire with 37 questions corresponding to the variables of interest of our study. The obtained conclusions are that mental well-being and aesthetics are more important motives, it put before of the prevention of cardiovascular diseases. On the other hand, one of the risk factors that reduce more with practice of the continued exercise is the level of stress.

Key words: Physical exercise, healthy conducts, risk factors prevention, cardiovascular disease.

Enferm Cardiol. 2006; Año XIII (37): 37-40

Dirección para correspondencia

Amelia Ramos González-Serna. Enfermera asistencial.
Servicio de Cardiología. Hospital Virgen de Valme, Sevilla.
C/. Estrasburgo, 2-C, 2º C, 41012 Sevilla.
Correo electrónico: aramos@us.es

Introducción

Los expertos reconocen que la práctica de ejercicio físico regular, es una de las mejores estrategias para prevenir la aparición de enfermedades coronarias, Diversos estudios^{1,2,3} avalan la hipótesis firmemente establecida por la que el ejercicio físico moderado practicado de forma regular, tiene consecuencias inmediatas en la reducción de factores de riesgo como la diabetes, la hipertensión arterial, la arteriosclerosis,

la obesidad y la hipercolesterolemia, al aumentar la capacidad orgánica del corazón incrementando la vascularidad del miocardio, y por el incremento de la sensibilidad de las células a la insulina, entre otros mecanismos.

Por lo tanto, aunque no exista una vacuna contra las enfermedades que afectan al corazón o a las arterias, la prevención a través de una vida sana es altamente eficaz, evidencia que tan gráficamente ilustra esta máxima: "Si el ejercicio no existiera la medicina habría tenido que inventarlo"⁴.

Hipótesis

Se ha observado la proliferación de instalaciones deportivas y el creciente número de personas que vienen practicando algún tipo de actividad física de forma regular en nuestra ciudad. Como enfermeras dedicadas a la práctica docente, queríamos:

- Analizar desde la perspectiva de la etiqueta diagnóstica "Conductas generadoras de salud" (00084, Taxonomía NANDA II que nombra la búsqueda activa de formas de modificar los hábitos sanitarios personales o del entorno para alcanzar un nivel más alto de salud). Aplicándola a nuestro estudio, investigamos si el motivo que lleva a estas personas a incorporar el ejercicio físico habitual a su modo de vida, es el intento de controlar los factores de riesgo cardiovasculares aumentando así sus niveles de salud.
- Por otro lado, comprobar si la práctica de ejercicio físico habitual disminuye la presencia de factores de riesgo cardiovasculares en esta población.

Material y métodos

El estudio que presentamos es un estudio descriptivo prospectivo que utiliza como población a individuos que practican ejercicio físico habitual en distintas entidades deportivas de la ciudad de Sevilla, tanto públicas como privadas, con el objetivo de obtener una muestra significativa, que abarcara a los diferentes segmentos de población que acude a los gimnasios.

Se selecciona una muestra mediante técnica aleatoria simple, obteniendo un total de 500 elementos, representativo de esta.

Para la recogida de información se confeccionó un cuestionario, que contenía 37 preguntas agrupadas en 5 apartados que corresponden a las variables de interés de nuestro estudio:

- Datos generales: edad, sexo, talla, peso, nivel de estudios.
- Motivación, características e indicaciones del ejercicio físico practicado.
- Conocimiento sobre factores de riesgo de enfermedad cardiovascular
- Presencia de factores de riesgo previo a la práctica del ejercicio físico continuado.
- Influencia del ejercicio físico sobre los factores de riesgo identificados.

La información fue recogida en los gimnasios por cuatro entrevistadores que realizaron la encuesta de forma directa para evitar sesgos "a pie de bici". Estos pertenecían al equipo de trabajo de estudio y que previamente habían unificado sus criterios en la recogida de datos.

El periodo de tiempo empleado para realizar la encuesta comprendió los meses de enero y febrero de 2004.

Los datos recogidos se han procesado para el análisis estadístico con el programa informático SPSS versión 11.5 y se analizan las tablas de frecuencias absolutas mediante la T de Student.

Resultados

1. Datos Generales:

Los resultados que se presentan son los obtenidos de un análisis descriptivo de los datos obtenidos en la encuesta.

Con respecto a los datos generales, el 77,2% es menor de 50 años; del total de la población encuestada el 60% son mujeres y el 40% hombres. Con respecto al índice de masa corporal destacan los resultados obtenidos, ya que el 57,4% es menor de 25, lo que supone, que un alto porcentaje de la población que acude a los gimnasios no presenta sobrepeso. El porcentaje de sobrepeso es del 30,8% y el de obesidad del 10,7%.

En relación al nivel de estudios el 59,9% tiene formación universitaria y el 40% formación básica.

2. Motivación, características e indicación del Ejercicio Físico practicado:

El 26,1% de la población encuestada acude por razones estéticas, el 15,9% para prevenir enfermedades, el 17,9% por prescripción médica, el 35,2% por bienestar físico y mental y el 4,7% para ampliar su círculo de relaciones sociales.

Con respecto al número de horas semanales dedicadas al ejercicio físico: Los datos más significativos obtenidos son que el 49% realiza ejercicio físico entre 3 y 6 horas, lo que corrobora los estudios consultados que recomiendan para la prevención de la enfermedad Coronaria⁵ una dedicación de tres horas semanales. El 21,7% entre 6-9 horas, de los que el 56,3% distribuye entre 2 y 3 días semanales. El 53,1% refiere la realización del ejercicio desde hace más de 24 meses.

Encontramos que el tipo de ejercicio realizado es fundamentalmente aeróbico "el bueno", el 24,4% hace mantenimiento, natación el 21,2%, aeróbico el 10,8% y bicicleta el 9,6%, frente al 22,2% que hace musculación.

El 45% afirma haber pasado un reconocimiento médico previo a la práctica del ejercicio de forma continuada y de éste, el 48,7% practica exclusivamente el tipo de ejercicio recomendado por el facultativo. (Graf.1)

3. Conocimiento sobre Factores de Riesgo de Enfermedad Cardiovascular:

El 77,3% de los encuestados dice conocer los factores de riesgo y sin embargo de este porcentaje solo el 57,8% es capaz de citar más de tres factores, curiosamente algunos citaban al infarto de miocardio y al angor como factores de riesgo. El 91,5% cree que la práctica regular de ejercicio físico moderado previene las enfermedades cardiovasculares (Graf. 2)

4. Presencia de Factores de Riesgo previo a la práctica del Ejercicio Físico continuado:

El 13,7% de la muestra presenta hipertensión arterial, de los cuales el 69,8% tiene tratamiento médico. Reconoce ser fumador el 33% de los encuestados. El 53,9% consumen entre 1 y 2 cajetillas/día. Con respecto a la variable estrés, el 30% de la población refiere padecer un alto nivel. El 14% presentan cifras de colesterol elevado y de estos el 40,3% tiene tratamiento médico. La presencia de diabetes en la población encuestada no es significativa, 3%. El 59,7% consume alcohol de forma ocasional y el 20% de forma regular. (Graf. 3)

5. Influencia del Ejercicio Físico sobre los Factores de Riesgo Identificados:

El 65,7% del total no modifica su conducta de consumo de alcohol con la practica del ejercicio; el 10,3% si disminuye el consumo.

El 66,6% mejora su estado anímico entre bastante y mucho y el 34,5% mejora su aspecto físico entre bastante y mucho.

El 44,3% de la muestra no disminuye el consumo habitual de tabaco frente al 41,8% que si disminuye su habito tabáquico.

El 50,6% no ha modificado su peso frente al 14,1% que sí lo reconoce.

El 38,1% de los encuestados no modifica sus cifras analíticas de colesterol y 34,9% sí lo ha conseguido.

Con respecto a la hipertensión un 32,2% ha conseguido normalizar sus cifras de tensión arterial, siendo un porcentaje similar el que afirma que no la reduce.

El 44,2% ha disminuido sus niveles de estrés entre bastante y mucho y sólo el 18,2% afirma no haber disminuido su estrés

Con respecto a la Diabetes el 61,5% reconoce que el ejercicio le ha ayudado a controlar las cifras de glucemia. (Graf. 4)

Conclusiones

Verificamos una concordancia en los rangos de edad de las personas que van a estos gimnasios con la edad de prevalencia de la enfermedad Cardiovascular, tanto en hombres como mujeres.

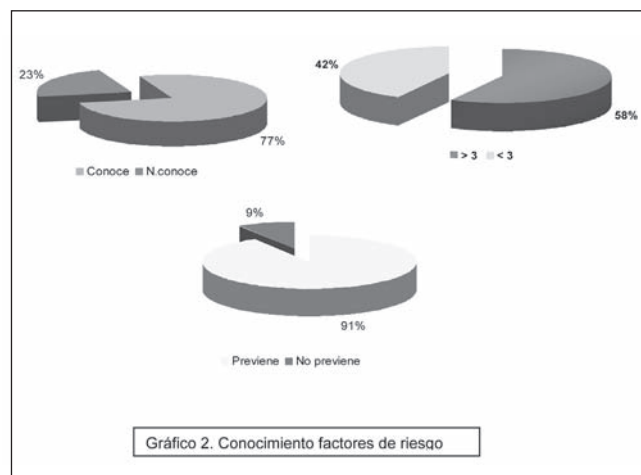
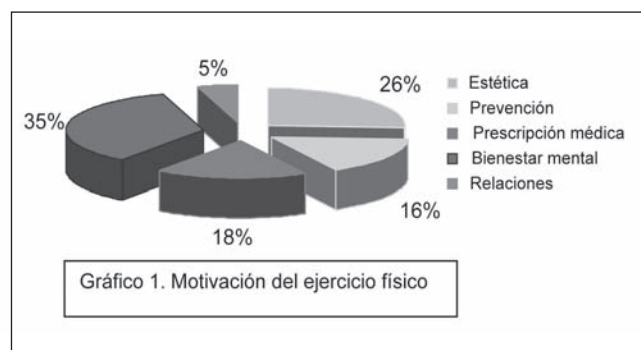
Sin embargo, al correlacionar el conocimiento del beneficio de la práctica del ejercicio, que sí que dicen conocer y la motivación para acudir al gimnasio, comprobamos que el bienestar mental y la estética se antepone, con diferencia, al que va por prevenir enfermedades (16%, y en ese porcentaje se incluyen las enfermedades de toda índole, no solo

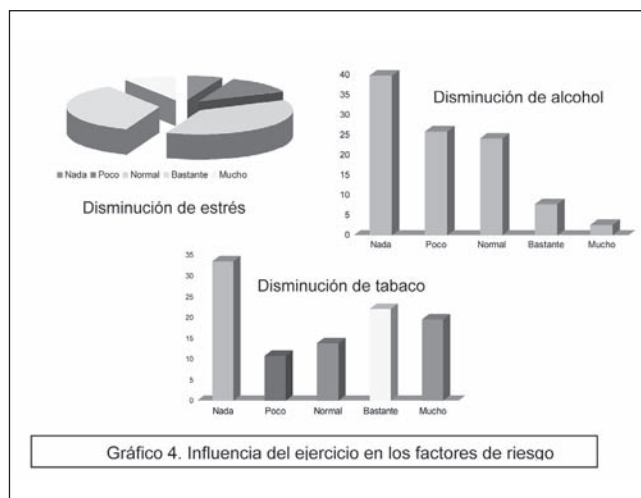
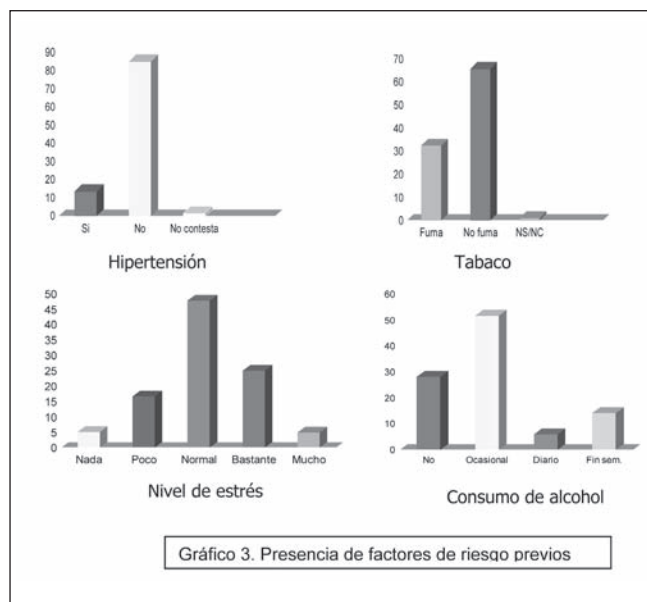
las cardiovasculares) por lo que concluimos que en esta población está en entredicho el DdE planteado: "Conductas generadoras de salud". Por otra parte, se ha observado que la incidencia de factores de riesgo cardiovasculares disminuye en las personas que practican ejercicio físico de manera habitual, algo ya ampliamente demostrado, a pesar que en nuestro estudio, por tratarse de una población bastante sana "en potencia", no se han producido diferencias significativas en el consumo de tabaco o en la disminución de la hipercolesterolemia o la hipertensión.

Si resultó llamativo que el 66% de los encuestados disminuyera sus niveles de estrés entre bastante y mucho, hecho que nos satisface bastante y queríamos resaltarlo por la influencia tan significativa de este factor en la precipitación de la enfermedad coronaria en la sociedad actual.

Referencias

1. Cortés Reyes E. Fisiología de la actividad física en la mujer menopáusica. Disponible en: http://www.encolombia.com/fisiologia_meno5-1.htm [Fecha de acceso: marzo de 2006]
2. Agramontes Pereira S, Gutiérrez Aguilera O, Cordovés Sagas R, González Piledo U. Influencia del ejercicio físico sobre algunos factores de riesgo de la cardiopatía isquémica. Rev Cubana Inv Biomedica. 1998, 17(3):214-21.
3. Hu FB, Stampfer MJ, Solomon C, et al. El ejercicio físico disminuye riesgo de enfermedad cardiovascular entre mujeres diabéticas. Ann Intern Med. Vol 134:96-105 (enero 16), 2001.
4. Curfman GD. The health benefits of exercise: a critical reappraisal. N Engl J Med. 1993; 328:574-76
5. Villar Alvarez F, Maiques Galán A, Brotons Cuixart C, et al. Guía de prevención cardiovascular en atención primaria. Barcelona: SEMFYC; 2003





XXII Reunión de Primavera de la Sección de Estimulación Cardíaca de la SEC

“La Estimulación Cardíaca en la FA”

Logroño, 25 y 26 de mayo de 2006



Viernes 26 de mayo de 2006

9:00-12:00 Mesa redonda de Enfermería
Vivir y cuidar un marcapasos

• Moderador:

D. Fernando Martín Tomé

Fundación Hospital Alcorcón (Madrid).

• Seguimiento, complicaciones e interacciones en pacientes portadores de marcapasos:

D. Pedro Ramírez Yáñez.

Fundación Jiménez Díaz. Madrid.

• Calidad de vida en pacientes portadores de marcapasos tricamerales:

Dña. Marí Cruz Barbarín Morras

Hospital Clinic. Barcelona.

• Cuidados de enfermería en la implantación de marcapasos pediátricos:

D. Juan Javier Borges Valiente

Hospital La Paz. Madrid.