

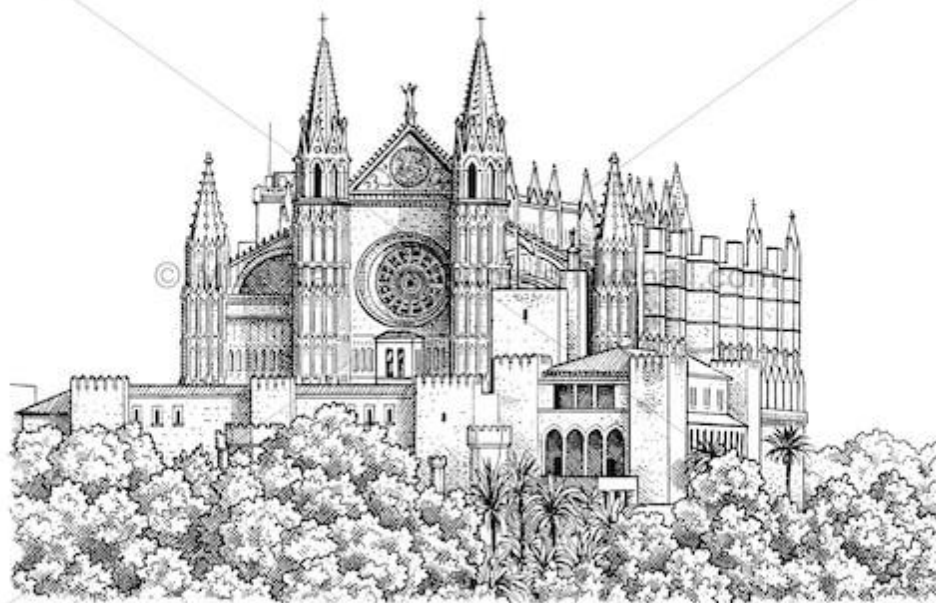


G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B PRESTACIONS,
/ FARMÀCIA I
CONSUM

I Jornada conjunta de las Estrategias de Salud Cardiovascular e Ictus de las Illes Balears

Palma, 8 de marzo de 2024
Salón de actos del Hospital Universitario Son Espases

ESTRATÈGIES
DE SALUT ILLES BALEARS



Juan A. Corbalán
Palma8/38/2024

Deporte: Solución o Problema

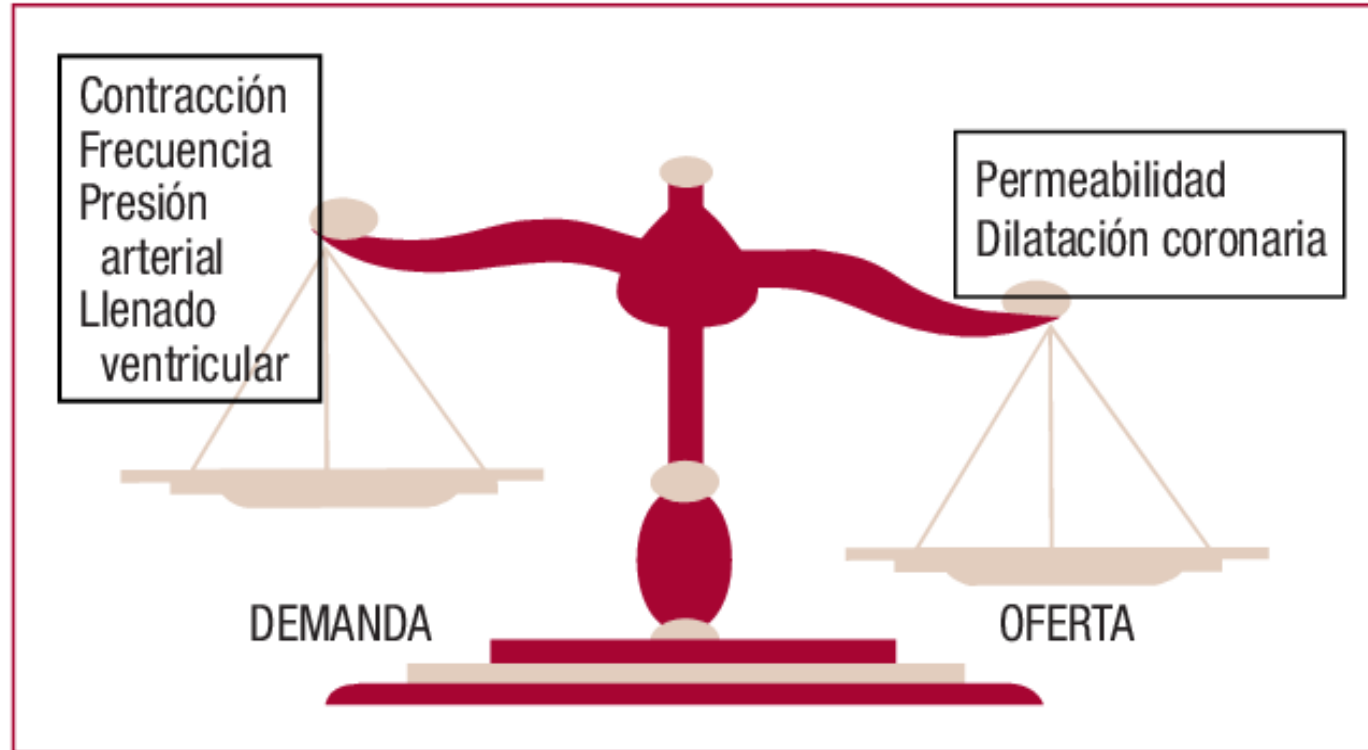
Cualquier ejercicio
es mejor que ninguno



Cuanto más mejor



Equilibrio Oferta y Demanda



Tomada de: Rev Esp Cardiol Supl. 2007;7:19D-25D

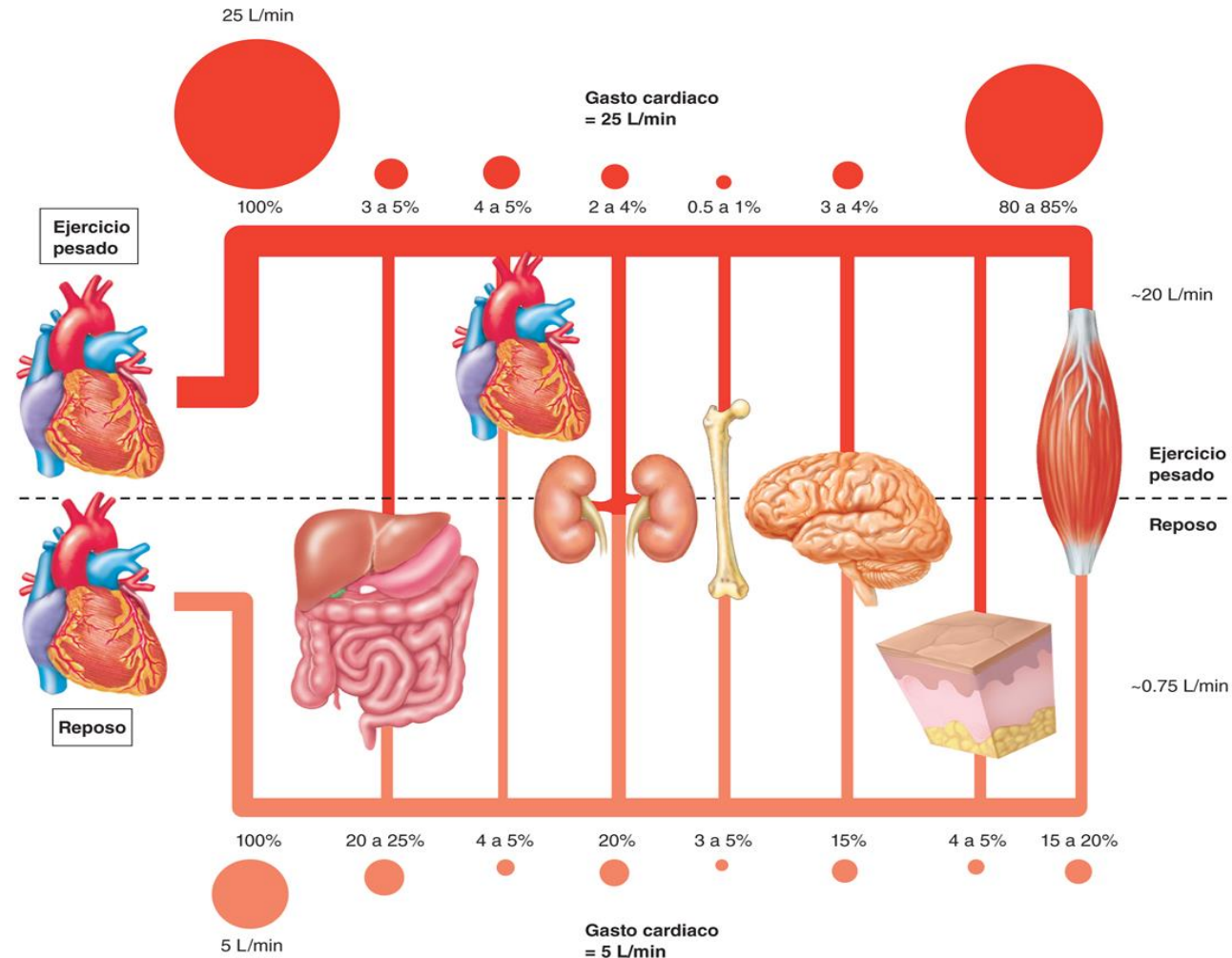
Fisiopatología del miocardio isquémico. Importancia de la frecuencia cardiaca

José Moreu-Burgos (a) y Carlos Macaya-Miguel (b)

a) Servicio de Cardiología. Sección de Hemodinámica. Hospital Virgen de la Salud. Toledo. España.

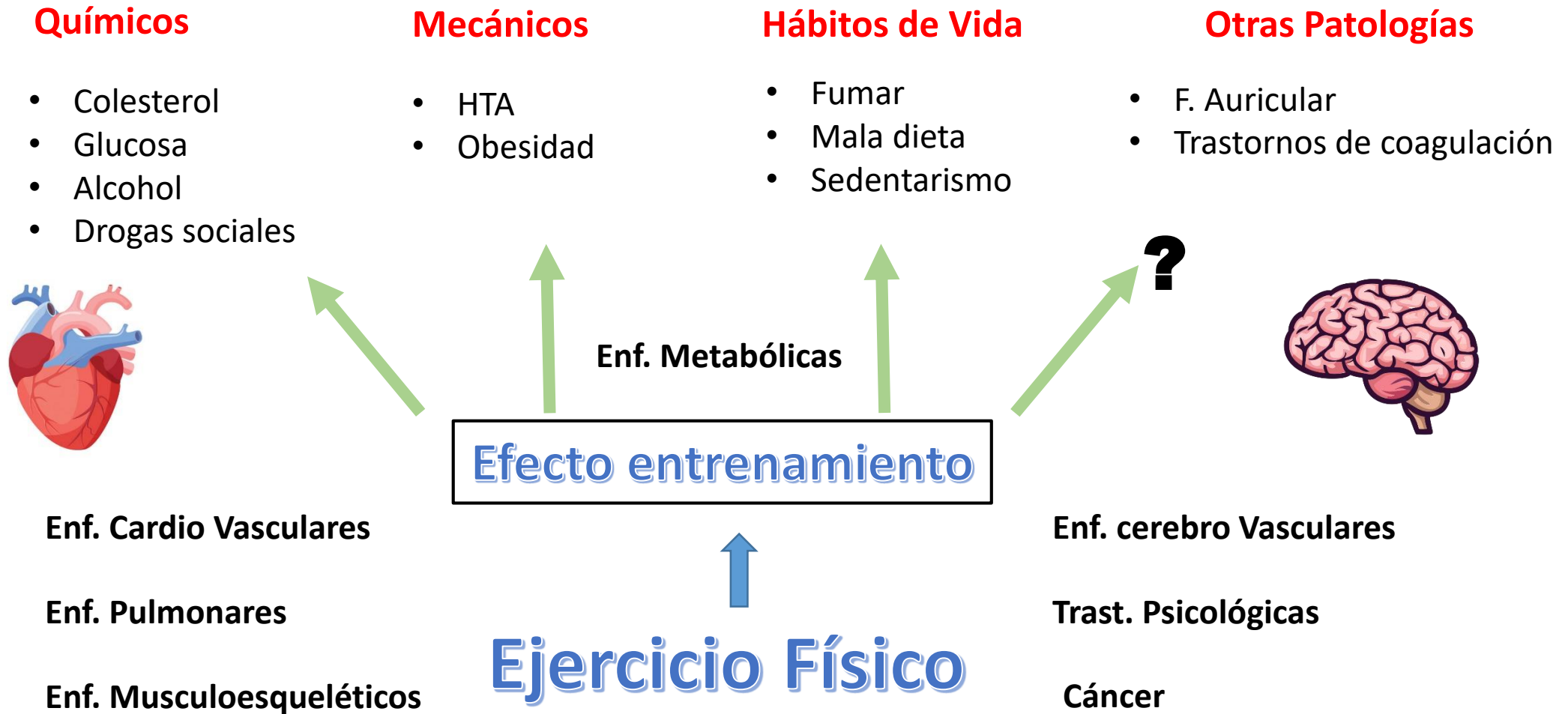
B) Servicio de Cardiología. Sección de Hemodinámica. Hospital Clínico San Carlos. Madrid. España.

Redistribución del gasto con el ejercicio



Fuente: Stuart Ira Fox: *Fisiología humana*, 14e: www.accessmedicina.com
Derechos © McGraw-Hill Education. Derechos Reservados.

Adaptaciones al ejercicio. Efecto entrenamiento. F. de Riesgo



Recomendaciones de Actividad Física: Nivel de evidencia

Tomada de Guía ESC 2021 sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. Revista de la Sociedad Española de Cardiología

RECOMENDACIONES ADULTOS	Intensidad	Clase	Nivel
150-300 min/semana (371,372)	Act. Moderada 65-75 % FCTM	I	A
75-150 min/semana (371,372)	Act. Vigorosa 75-85% FCTM	I	A
Vida activa tanto como se pueda (373,374)	Leve-Moderada 50-70% FCTM	I	B
Reducir sedentarismo (375-377)	Leve	I	B
Ej. aeróbico y fuerza 2-3 días/semana (378,379)	Según capacidad	I	B
Consejo y asesoramiento de hábitos (380-382)	Siempre	Ila	B

[371] W.E. Kraus, K.E. Powell, W.L. Haskell, K.F. et al. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity All-Cause and Cardiovascular Mortality, and Cardiovascular Disease. Med Sci Sports Exerc, 51 (2019), pp. 1270-1281 [Medline](#)

[372] K.E. Powell, A.C. King, D.M. Buchner, W.W et al. The Scientific Foundation for the Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition. J Phys Act Health, (2018), pp. 1-11

[373] J. Sattelmair, J. Pertman, E.L. Ding et al. Dose response between physical activity and risk of coronary heart disease: a metaanalysis. Circulation, 124 (2011), pp. 789-795 | [Medline](#)

[374] D. Hupin, F. Roche, V. Gremeaux, J.C. et al. Even a low-dose of moderate-to-vigorous physical activity reduces mortality by 22% in adults aged >=60 years: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med, 49 (2015), pp. 1262-1267

[375] U Ekelund, J. Tarp, J. Steene-Johannessen, B.H. Hansen, B. et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. BMJ, 366 (2019), pp. l4570

[376] R. Patterson, E. McNamara, M. Tainio, T.H et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. Eur J Epidemiol, 33 (2018), pp. 811-829. [Medline](#)

[377] A. Biswas, P.I. Oh, G.E. Faulkner, R.R. et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. Ann Intern Med, 162 (2015), pp. 123-132 | [Medline](#)

[378] Y. Liu, D.C. Lee, Y. Li, et al. Associations of Resistance Exercise with Cardiovascular Disease Morbidity and Mortality. Med Sci Sports Exerc, 51 (2019), pp. 499-508 [Medline](#)

[379] F. Saeidifard, J.R. Medina-Inojosa, C.P. West, et al. The association of resistance training with mortality: A systematic review and metanalysis. Eur J Prev Cardiol, 26 (2019), pp. 1647-1665

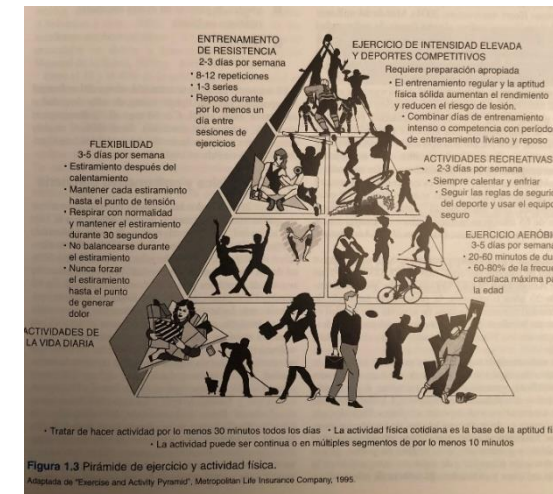
[380] K.A. Craddock, G. O.L. F.M. Finucane, H.L. Gainforth, et al. Behaviour change techniques targeting both diet and physical activity in type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act, 14 (2017), pp. 18. [Medline](#)

[381] N. Howlett, D. Trivedi, N.A. Troop, A.M. Chater. Are physical activity interventions for healthy inactive adults effective in promoting behavior change and maintenance, and which behavior change techniques are effective?. A systematic review and meta-analysis. Transl Behav Med, 9 (2019), pp. 147-157 [Medline](#)

[382] K.J. Brickwood, G. Watson, J. O'Brien, et al. Consumer-Based Wearable Activity Trackers Increase Physical Activity Participation: Systematic Review and Meta-Analysis. JMIR Mhealth Uhealth, 7 (2019), pp. e91181

Cualquier ejercicio es mejor que ninguno

- La intensidad y duración del ejercicio
- El número de practicantes
- Tipo de deporte
- La edad y el género
- Antecedentes familiares
- Estudios médicos previos
- Estado de forma previa
- Incorporación tardía



Tomada de: HEYWARD 5ª Ed. Vivian H. Heyward, PhD. University of New México. USA. Pag. 5. Figura 1.3

Tipos de ejercicio. Clasificación Mitchell

Componente estática	Elevada > 50% CMV	Gimnasia, Artes marciales Climbing	Lucha libre Snowboarding Culturismo	Boxeo Triathlon Remo
	Moderada 20-50% CMV	Arco Equitación Motociclismo	Sufing Sprint Rugby	Baloncesto Natación Balonmano
	Leve < 20% CMV	Golf Bolos Billar	Béisbol Tenis de mesa Vóley	Fútbol Tenis Esquí
		Leve < 40% MaxO ₂	Moderada 40-70% MaxO ₂	Elevada > 70% MaxO ₂
		Componente dinámica		

Contacto

Riesgo

Qué objetivos perseguimos

1. Luchar contra los factores de riesgo
2. Combatir el sedentarismo
3. Mejorar la funcionalidad
4. Mejorar la C. Aeróbica
5. Mejorar la Fuerza-Potencia
6. Mejorar la Resistencia
7. Mejorar la sociabilidad
8. Mejorar la independencia

Valoración del Paciente

Herramientas

1. Ergometría. Protocolo de Weber, Bruce Mod. o individualizado
2. Ergómetro manual
3. Prueba de fuerza máxima de una repetición
4. Test de Cooper o de 6 m.
5. Ergoespirometría

Equilibrio Patología-Actividad



- HTA
- Diabetes
- Hiperlipemia
- Obesidad
- Malos Hábitos
- Patologías limitantes

- Tipos de Ejercicio
- Grupos Musculares
- Tipos de Actividad

Ejerc. General



Ejerc. Específico



Cualidades concretas

*Muchas
Gracias*