

Impacto de un programa de rehabilitación cardíaca supervisado sobre la actividad física y la función muscular en pacientes cardiovasculares de alto riesgo

Núria Santaularia Capdevila(1), Gabriel Vázquez-Oliva(1), Fanny Martí Bertomeu(1) y Albert Durán Cambra(1) de (1)Servicio de Cardiología. Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa, Manresa (Barcelona) - España

Introducción: La rehabilitación cardíaca ha demostrado reducir eventos cardiovasculares y reingresos; aunque se conoce poco el efecto sobre la debilidad muscular en pacientes de alto riesgo. El objetivo del estudio fue evaluar el efecto de un programa de ejercicio físico supervisado en el volumen de ejercicio físico, la presión inspiratoria máxima (PIM) y la fuerza muscular máxima de prensión en pacientes de alto riesgo incluidos en el programa de rehabilitación cardíaca (PRC).

Métodos: Estudio observacional retrospectivo (enero 2024 - diciembre 2025). El PRC incluyó ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza y estiramientos, junto con intervenciones educativas dirigidas a mejorar la adherencia al tratamiento médico y el control de los factores de riesgo cardiovascular. Los pacientes realizaron una valoración inicial y final en las que se evaluó el volumen de ejercicio físico (cuestionario IPAQ), la PIM (presión respiratoria RP Check) y la fuerza muscular máxima de prensión (dinamómetro Jamar STD).

Resultados: Se analizaron 49 pacientes que completaron el programa [63 años (DE10,3); 16,3% mujeres]. Al inicio, según el cuestionario IPAQ, el 65,3% presentaban un volumen de ejercicio físico subóptimo (<1250 MET-min/semana) y el 38,8% eran inactivos (<500 MET-min/semana). Tras finalizar el PRC, el 69,4% alcanzaron un volumen de ejercicio físico óptimo y el 95,9% eran activos (?500 MET-min/semana). Respecto a la PIM, el 77,6% presentaban valores inferiores a la normalidad (<80% del valor de referencia) al inicio y, tras el programa, un 26,3% de estos pacientes alcanzaron valores de normalidad. Considerando debilidad muscular como valores <70% del valor de referencia, ésta afectaba al 61,2% basalmente, reduciéndose al 38,8% tras la intervención (reducción del 22,4%). Referente a la fuerza de prensión, el 32,7% presentaban valores <24,9 kg, valor que se asocia a mayor riesgo de reingreso por insuficiencia cardíaca o mortalidad por todas las causas. Al finalizar el PRC, este porcentaje disminuyó al 24,5%. Si se categoriza por probable sarcopenia, ésta se observó inicialmente en el 36,6% de los hombres y el 25,0% de las mujeres, reduciéndose al 17,1% y 0%, respectivamente, al finalizar el programa.

Conclusiones: Nuestro PRC reduce la inactividad física, la debilidad muscular y la probable sarcopenia en pacientes cardiovasculares de alto riesgo.