

● DETALLES.

¿Qué es?

Es la causa de mortalidad más importante en el mundo, que se expresa de diferentes maneras: infarto agudo de miocardio, angina de pecho y muerte súbita.

¿Cómo afecta?

Puede tener efectos provisionales o definitivos. Con el ejercicio físico se reducen las tareas a realizar y soportar por el corazón: se evita el estrechamiento de los vasos sanguíneos (efecto anti-ateroesclerótico), se previene la hemorragia (efecto anti-trombótico), se mejora en la accesibilidad de la sangre al corazón (efecto anti-isquémico) y se ayuda a mantener el ritmo cardiaco habitual (efecto anti-arritmico).

Tasa de incidencia por sexo



5,5% · 3,6%

● NOTAS ESPECIALES.



Se recomienda realizar ejercicio físico al mediodía, ya que suele haber más energía.



Comenzar 2 semanas con trabajo aeróbico puro después del episodio cardiaco y a partir de ahí completarlo con fuerza. Fijar la frecuencia cardíaca máxima en anginas de pecho en los 10 latidos previos a la isquemia. Debe ser una medicalización estabilizada para iniciar el ejercicio físico. Los niños con miocardiopatía hipertrófica tienen más riesgo de sufrir muerte súbita.



No trabajar la fuerza isométrica, ya que aumenta la presión en el miocardio.

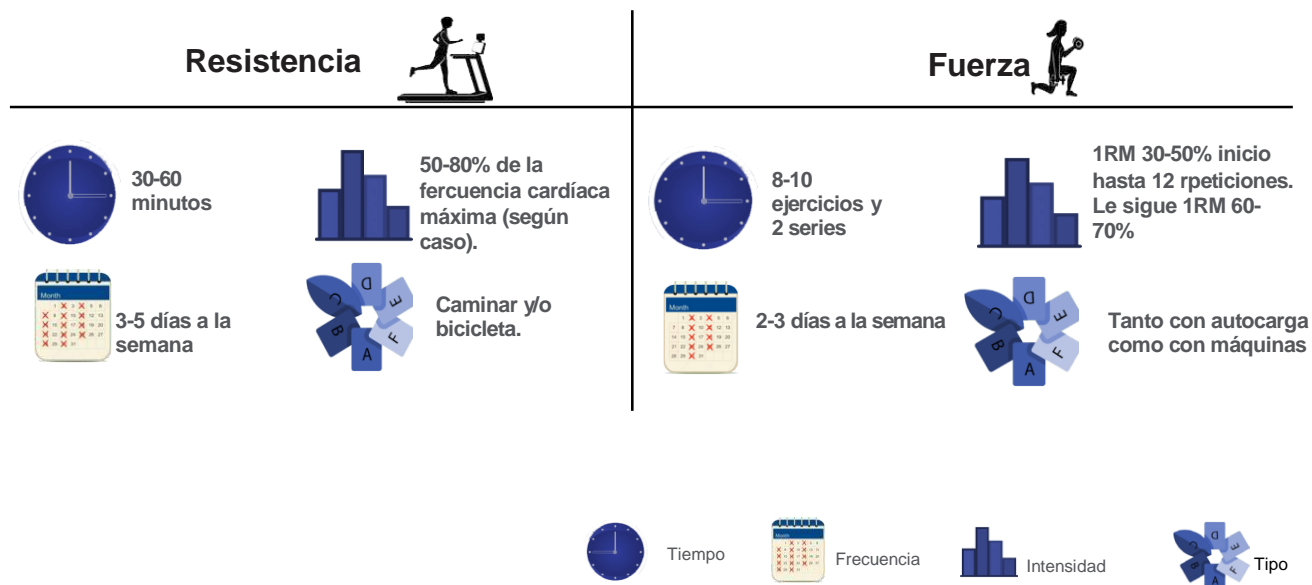
En los casos de comunicación interauricular, interventricular o ductus arteriosos está contraindicado si la práctica deportiva es elevada o si hay hipertensión pulmonar.

Ejercicio físico intenso está contraindicado en niños con estenosis pulmonar o aorta.

Evitar los deportes estáticos en caso de hipertensión arterial por el aumento de la presión de los de alta y baja carga estática dinámica (ver clasificación de Mitchell).

Si apareciera dolor o síntomas quédate de hacer ejercicio y contacta con el cardiólogo.

● CRITERIOS DE RESISTENCIA.



● ENLACES

Bibliografía:

www.exercisemedicine.com-1
www.exercisemedicine.com-2
www.fundaciondelcorazon.com
g-se.com

GUÍAS:

<https://www.gipuzkoa.es/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

