



ORIGINAL

Efecto de un programa lúdico de actividad física general de corta duración y moderada intensidad sobre las cifras de presión arterial y otros factores de riesgo cardiovascular en hipertensos mayores de 50 años



Ana Torija Archilla^{a,*}, Javier Pérez González^b, Álvaro Sarmiento Ramírez^c, Enrique Fernández Sánchez^d, Josué Rubén González Ruiz^c y Rafael Guisado Barrilao^e

^a Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Enfermería, Universidad de Granada, Granada, España

^b Fisioterapia, Universidad Alfonso X el Sabio, Madrid, España

^c Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Granada, Granada, España

^d Zona Básica de Salud de Íllora, Íllora, Granada, España

^e Departamento de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Granada, Granada, España

Recibido el 20 de febrero de 2016; aceptado el 7 de noviembre de 2016

Disponible en Internet el 7 de febrero de 2017

PALABRAS CLAVE

Riesgo cardiovascular;
Hipertensión;
Actividad física;
Intensidad moderada

Resumen

Objetivo: Evaluar los efectos de un programa recreativo de actividad física general, de intensidad moderada y corta duración, sobre las cifras de hipertensión arterial y otros factores de riesgo cardiovascular (FRCV) en hipertensos mayores de 50 años.

Diseño: Estudio cuasi-experimental no aleatorizado con diseño pre-post.

Emplazamiento: Íllora (Granada).

Participantes: Sesenta sujetos sedentarios de 50-75 años pertenecientes al programa de hipertensos del Centro de Salud.

Intervención: Programa lúdico de actividad física general donde predomina la capacidad aeróbica, 3 días/semana, durante 4 semanas, y una intensidad del 45-55% de la FC Reserva.

Mediciones principales: PAS, PAD, FC, IMC, colesterol total, HDL, LDL, TG y glucosa.

Resultados y conclusiones: Disminuciones estadísticamente significativas ($p < 0,05$) en el IMC ($-0,51\%$; IC 95%: 30,26-31,93 unid), la FC ($-5,57$ lat/min; IC 95%: 68,76-71,73 lat/min), la PAS ($-14,82$ mmHg; IC 95%: 131,57-137,52 mmHg), la PAD ($-5,33$ mmHg; IC 95%: 78,94-83,68 mmHg), la glucosa ($-7,63$ mg/dl; IC 95%: 125,06-153,73 mg/dl) y el riesgo REGICOR ($-20,46\%$; IC 95%: 5,45-6,90%).

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: tori1980_1@hotmail.com (A. Torija Archilla).

Aumentos estadísticamente significativos en el HDL (+2,82 mg/dl; IC 95%: 46,78-52,11 mg/dl) y los TG (+8,27 mg/dl; IC 95% 133,89-152,60 mg/dl).

Según el sexo, los hombres presentaron la mayor variación en la FC y la PAD, y las mujeres en la PAS ($p < 0,05$). Sujetos con valores iniciales de PAS ≥ 160 mmHg experimentaron mayores descensos de FC, PAS, PAD, glucosa y TG (−10,67 lat/min, −31 mmHg, −8,27 mmHg, −10,86 mg/dl y 34,66 mg/dl, respectivamente) que aquellos con PAS inicial < 160 mmHg, donde aumentó el HDL y disminuyó el LDL.

Tras este programa se obtuvieron mejoras en la presión arterial y otros FRCV en sujetos hipertensos mayores de 50 años.

© 2016 Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

KEYWORDS

Cardiovascular risk;
Hypertension;
Physical activity;
Moderate intensity

Effects of a recreational general physical activity program with short term and moderate intensity of blood pressure and other cardiovascular risk factors in hypertensive patients over 50 years old

Abstract

Objectives: To evaluate the effects of a recreational general physical activity program with moderate intensity and short duration on blood pressure and other cardiovascular risk factors (BMI, cholesterol, Rest Heart Rate, HDL, LDL, Triglycerides) in hypertensive patients older than 50 years.

Design: Non-randomised pre-post design, quasi-experimental study.

Location: Íllora, Granada, Spain.

Participants: A total of 60 subjects aged 50-75 years taking part in the Health Hypertensive Program in the Medical Centre were selected.

Intervention: A recreational general physical activity program, mainly aerobic capacity, of 4 weeks duration, 3 days/week, and an intensity of 45-55% HR Reserve.

Main measurements: SBP, DBP, HR, BMI, total cholesterol, HDL, LDL, TG, and Glucose.

Results and conclusions: Statistically significant decreases ($P < .05$) were observed in BMI (−0.51%; 95% CI: 30.26 to 31.93 units), HR (−5.57 beats/min; 95% CI: 68.76 to 71.73 beats/min), SBP (−14.82 mmHg; 95% CI: 131.57 to 137.52 mmHg), DBP (−5.33 mmHg; 95% CI: 78.94 to 83.68 mmHg), Glucose (−7.63 mg/dL; 95% CI: 125.06 to 153.73 mg/dL) and REGICOR risk (−20.46%; 95% CI: 5.45 to 6.90%).

Statistically significant increases were observed in HDL (+2.82 mg/dl; 95% CI: 46.78 to 52.11 mmHg), and TG (+8.27 mg/dl; 95% CI: 133.89 to 152.60 mg/dL).

Men had a wider variation in HR and DBP, and women in SBP ($P < .05$). Subjects with baseline SBP ≥ 160 mmHg experienced greater declines in HR, SBP, DBP, Glucose and TG (−10.67 beats/min, −31 mmHg, −8.27 mmHg, −10.86 mg/dL, and 34.66 mg/dL, respectively) than those with an initial SBP < 160 mmHg, where there was an increase in HDL and a decrease in LDL.

After this program, improvements in BP and other cardiovascular risk factors were obtained in hypertensive subjects over 50 years.

© 2016 Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introducción

La hipertensión arterial (HTA) es el aumento crónico o persistente de la presión arterial sistólica (PAS) superior o igual a 140 mmHg y/o una presión arterial diastólica (PAD) superior o igual a 90 mmHg¹.

La importancia de la enfermedad hipertensiva radica en dos aspectos fundamentales: su alta frecuencia y su trascendencia. Es la enfermedad crónica más frecuente de la humanidad, presentando una prevalencia del 30-45% en la población en general y aumentando fuertemente

con el envejecimiento y en los países con ingresos más bajos^{1,2}.

En cuanto a su trascendencia, la HTA es difícil de controlar, peligrosa y costosa para el sistema sanitario. Es el principal factor de riesgo cardiovascular (FRCV) y la causante del 58% de las muertes^{2,3} por enfermedad cardiovascular (ECV). Estas son la primera causa de morbi-mortalidad en los países industrializados, responsables solo en 2012 de 17,5 millones de muertes de menores de 70 años en todo el mundo (46% de todas las muertes por enfermedades no transmisibles)², y encontrándose a la cabeza en

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/5677972>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/5677972>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)