



Carlos Porras

Cirujano Cardiovascular

## Recomendaciones sobre ejercicio físico para pacientes que han sufrido una disección aórtica

Las personas que han sobrevivido a una disección aórtica a menudo se enfrentan con la pregunta de qué tipo de vida pueden llevar en adelante.

La práctica habitual de ejercicio físico es importante tanto para la salud física como para la mental. Ahora bien, durante el ejercicio, tanto la tensión arterial como la frecuencia cardíaca aumentan, en función de la intensidad, la duración y el tipo de ejercicio realizado.

Es importante para el paciente saber cómo variará su tensión arterial según el ejercicio que realice para así poder adaptar su actividad física y su vida a su nueva situación.

### **Ejercicio isométrico**

Cuando se aprieta al máximo un “handgrip” durante 1 minuto, la tensión arterial máxima (sistólica) aumenta aproximadamente 50 mmHg y la mínima (diastólica) unos 30 mmHg

Cuando se aprieta a un 30% del esfuerzo máximo la tensión sistólica aumenta entre 20 y 30 mmHg y la diastólica unos 10 - 20 mmHg. Se ha visto que el acarrear un objeto pesado aumenta la tensión arterial de forma similar. Por tanto se aconseja que los pacientes que han sufrido una disección de aorta no muevan objetos tan pesados que requieran del paciente un esfuerzo máximo o submáximo.

### **Ejercicio aeróbico**

El incremento de la tensión arterial durante el ejercicio aeróbico depende del nivel de esfuerzo. Existe una medida (“equivalente metabólico” o MET) que se refiere a la intensidad del ejercicio; cuanto más intensa sea la actividad más METs tiene. La tensión arterial máxima se puede incrementar unos 10 mmHg por Met de ejercicio. La mínima se modifica poco. Por ejemplo, correr deprisa (13,5 METs) puede aumentar la tensión arterial máxima de 108 a 162 mmHg sobre la tensión en reposo mientras que andar a 5 kilómetros por hora (3 METs) la incrementaría de 26 a 40 mmHg.

Una tensión arterial más alta conduce a un mayor estrés en la pared de la aorta y por lo tanto puede aumentar el riesgo de tener una complicación. Es por ello por lo que actividades que requieren mucho esfuerzo se deben evitar (correr, esprintar, etc).

### **Ejercicios con pesas**

La tensión arterial se puede duplicar al levantar pesas de forma repetida si se llega al máximo de esfuerzo posible (hasta no poder levantar más sin descansar) o incluso si uno se acerca a ese punto, incluso con pesos bajos. Por ello sólo se deben levantar pesos pequeños y sin acercarse nunca al límite “del no poder más”. Se deben evitar lógicamente también los pesos que precise mucho esfuerzo levantar.

### **Sugerencias para el ejercicio diario**

El ejercicio aeróbico regular suave puede disminuir la tensión arterial de reposo lo cual podría disminuir las complicaciones de la aorta. Se recomienda el ejercicio aeróbico de una intensidad entre 3 y 5 METs durante unos 30 minutos al día, todos o casi todos los días. Caminar, correr despacio o montar en bicicleta de forma suave son recomendables para mejorar la salud cardiovascular sin incrementar el riesgo de complicaciones aórticas. También se aconseja realizar ejercicios con pesas para mejorar la fuerza física y la densidad ósea, pero con poco peso y sin fatigarse.

### **Actividad sexual**

La actividad sexual tiene poco efecto sobre la tensión arterial en personas sanas. Durante el orgasmo la tensión puede subir unos 40 mmHg, normalizándose es unos



# Carlos Porras

Cirujano Cardiovascular

dos minutos. Probablemente lo ideal sea tener una vida sexual normal evitando los esfuerzos máximos.

## En resumen

El ejercicio físico es importante para todos pero para los pacientes que han sufrido una disección de aorta parece prudente evitar levantar o mover objetos tan pesados que uno se tenga que esforzar. También se debe evitar el esfuerzo máximo durante el ejercicio aeróbico.

Se recomienda el ejercicio aeróbico suave o moderado (3 - 5 METs) durante unos 30 minutos todos o casi todos los días de la semana. Si se hacen ejercicios con pesas se deben levantar pesas poco pesadas y en series cortas sin acercarse nunca al punto “del no poder levantar más”. En la actividad sexual se recomienda evitar esfuerzos intensos que provoquen “quedar sin aliento”.

Probablemente es recomendable medir la frecuencia cardiaca e idealmente la tensión arterial durante el ejercicio para lo cual los **programas reglados de Rehabilitación cardiaca**, en los cuales el paciente aprende cuales son sus límites son más que aconsejables.

Por último, no dude en comentar con su médico cualquier duda.

Tomado de Chaddha A, Kline-Rogers E, Woznicki EM, Brook R, Housholder-Hughes S, Braverman AC, et al. Activity recommendations for post-aortic dissection patients. Circulation. 2014 Oct 14;130(16):e140–2.

Actividad	METs
Estar tumbado o sentado	1
Montar en coche	1
Andar despacio	2
Regar las plantas	2,5
Baile de salón	2,9
Pasear al perro	3
Pasar la aspiradora	3,5
Subir escaleras	4
Pasear en bicicleta	4
Jugar al golf	4,4
Nadar despacio	4,5
Bailar	4,8
Tenis (dobles)	5
Hacer surf	6
Patinar	6,5
Esquiar	6,8
Subir cuevas	7,4
Nadar deprisa	7 - 8
Tenis (individual)	7 - 12
Jogging	10,2
Squash	12,1
Correr deprisa	13,5