

El ejercicio reduce el riesgo cardiovascular al actuar sobre el estrés, según un estudio publicado en Journal of American College of Cardiology

El mayor beneficio se da en personas con depresión, según un estudio realizado entre más de 50.000 pacientes

La actividad física puede mitigar la actividad neuronal relacionada con el estrés y, a través de este efecto, disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV), especialmente en personas con depresión. Así lo aseguran las conclusiones de un estudio llevado a cabo por investigadores norteamericanos que la plataforma española de ejercicio terapéutico 10mets ha incorporado a su programa.

"El padecimiento de enfermedades cardíacas afecta al estado psicológico de los individuos, y muchas veces aparece la depresión. La prescripción médica de ejercicio en pacientes cardiovasculares no solo mejora su salud física, sino que también ayuda reducir el riesgo de depresión", explica Miguel Aragón, CEO de 10mets. Por ese motivo, esta plataforma ha incorporado ejercicios de actividad física en pacientes cardiovasculares vinculados al estrés con el objetivo de aumentar su autonomía y su bienestar emocional.

Los autores del trabajo, que acaba de ser publicado en el Journal of American College of Cardiology, observaron a 50.359 adultos, con una media de edad de 60 años, de los que el 40% eran hombres. Emplearon diversas tecnologías de imagen para medir la actividad neuronal relacionada con el estrés. Hallaron que una mayor actividad física se correlaciona con una menor actividad en la relación amígdala-cortical, vinculada con el estrés.

Además, observaron que el ejercicio mostró un mayor beneficio en la reducción de nuevos eventos cardiovasculares entre individuos con depresión. Y entre estos individuos, quienes siguieron las recomendaciones de actividad física por encima de las guías estándar, vieron reducidos aún más los eventos cardiovasculares.

Existe numerosa evidencia científica sobre la depresión como factor de riesgo independiente para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, y sobre cómo, a su vez, las enfermedades cardiovasculares pueden empeorar el pronóstico en personas con depresión. Trabajos como el publicado en la revista *Cureus* han revisado los factores hormonales, inflamatorios, neuroinmunes y conductuales involucrados en la depresión y los factores de riesgo cardiovascular asociados, señalando la importancia de estrategias diagnósticas, preventivas y de tratamiento en pacientes deprimidos para reducir la morbilidad y mortalidad.

Enfermedad coronaria y mortalidad

La enfermedad coronaria (EC) es la causa de muerte más común a nivel mundial. Con el aumento del

número de personas que viven más tiempo con la enfermedad, contar con servicios de salud accesibles y efectivos para su manejo son cruciales. La rehabilitación cardíaca basada en ejercicio (RC) es reconocida como un componente clave en el manejo integral de la EC y es una recomendación de Clase I Grado A en las guías internacionales.

10mets para patologías cardiovasculares

El CEO de 10mets explica que "esta plataforma online cubre las distintas necesidades de ejercicio físico de los pacientes con enfermedades cardiovasculares". La metodología seguida por 10mets en la plataforma pretende facilitar la adherencia para alcanzar los objetivos terapéuticos basándose la individualización de las pautas de las guías clínicas respecto a las características clínicas, emocionales y sociales; el acompañamiento constante de un tutor, experto en salud; la formación del paciente para conseguir el empoderamiento en su autocontrol.

Datos de contacto:

Ricardo Antonio Mariscal López
Mariscal López Ricardo Antonio
629823662

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina](#) [Madrid Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>