

El ejercicio reduce la mortalidad y las hospitalizaciones en pacientes con enfermedad coronaria, según un nuevo estudio

El entrenamiento físico debe formar parte tanto de la fase de recuperación del paciente coronario como en la de mantenimiento en la prescripción médica, según explica el CEO de 10mets

La participación en programas de rehabilitación cardíaca basados en el ejercicio en pacientes con enfermedad coronaria reduce la mortalidad cardiovascular, los eventos cardíacos recurrentes y las hospitalizaciones. Todo ello deriva en una mejora de la calidad de vida de los afectados por estas patologías. Estas son las principales conclusiones de un metaanálisis llevado a cabo por investigadores británicos y que acaba de ser publicado en la revista *European Heart Journal*.

Los autores del trabajo analizaron un total de 85 ensayos controlados aleatorios que involucraban a 23.430 participantes, con un seguimiento de media de 12 meses. Una vez obtenidos los resultados, concluyeron que es necesario mejorar el acceso a los programas de rehabilitación cardíaca por parte de los pacientes de forma global.

Otros trabajos anteriores han llegado a similares conclusiones que esta revisión, como el metaanálisis publicado en 2021 en la misma revista, analizando 63 estudios con 14.486 participantes y asegurando que "los beneficios de los programas de rehabilitación son consistentes e independientes de la calidad y fecha de las publicaciones".

No obstante, Miguel Aragón, CEO de la plataforma online de ejercicio físico 10mets, advierte que "a pesar de la evidencia disponible sobre los beneficios en la calidad de vida de los pacientes, los programas de rehabilitación cardíaca son infrautilizados en nuestro sistema público y privado. Todo ello conlleva a poner en riesgo a los enfermos ante nuevos eventos, hospitalizaciones, menor calidad y años de vida y a incrementar costes para el sistema sanitario" advierte.

"El entrenamiento físico debe formar parte tanto de la fase de recuperación del paciente coronario como de la de mantenimiento en la prescripción médica. Tanto su alta prevalencia como la necesidad de "cronificar el hábito de ejercicio" requiere crear distintas opciones para que todos los pacientes tengan acceso a este "tratamiento", añade el experto.

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 la enfermedad coronaria

El CEO de 10mets explica que "esta plataforma online cubre tanto la opción híbrida como el Home-Community para las cubrir las distintas necesidades de ejercicio físico de los pacientes con EC".

"La opción digital ayuda a eliminar algunas de las principales barreras a la adherencia del paciente al tratamiento con ejercicio (listas de espera, distancia a centros, inexistencia de servicios profesionales, inmunodepresión entre otros)", añade.

Por otro lado, la metodología seguida por 10mets en la plataforma pretende facilitar la adherencia para alcanzar los objetivos terapéuticos basándose en tres pilares: 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:

Paula Cidoncha

+34629823662

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>