

# Los programas de ejercicio para rehabilitación cardiaca en casa mejoran la adherencia al tratamiento

**El nuevo estudio ha sido publicado en la revista *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation***

Los programas de rehabilitación cardíaca (CR) realizados en casa para pacientes con enfermedades cardiovasculares y supervisados por expertos mejoran la adherencia terapéutica. Así lo aseguran las conclusiones de un estudio que acaba de ser publicado en la revista [BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation](#) y cuyas recomendaciones han sido incorporadas en la plataforma de ejercicio terapéutico 10mets. Este trabajo ha valorado de forma positiva la viabilidad y eficacia de un protocolo de ejercicio en casa realizado mediante revisiones sistemáticas, encuestas a pacientes y el consenso de expertos.

El programa de actividades desarrollado, que combinó ejercicios aeróbicos y de resistencia, demostró ser seguro y factible para pacientes con enfermedad cardiovascular, sin efectos adversos reportados. Los sujetos que participaron en el ensayo llevaron a cabo ejercicios en el hogar durante 6 semanas y mostraron mejoras significativas en la adherencia y en el cumplimiento de los objetivos de ejercicio recomendados. Para los autores, este estudio subraya la importancia y viabilidad de los programas de ejercicio para rehabilitación cardiaca en casa frente a los programas basados en hospitales.

"La evidencia subraya el valor crítico de integrar la actividad física de moderada a intensa en la vida de las personas mayores post-evento cardiovascular. El ejercicio físico debe formar parte del tratamiento pues se ha demostrado que programas como los llevados a cabo de forma personalizada en el método 10mets mejoran la calidad de vida de los pacientes, aumentando la adherencia o reduciendo las recaídas", explica el fisioterapeuta Miguel Aragón, CEO de 10mets.

A este respecto, 10mets fue la solución digital ganadora del *Reto Novartis Adherencia terapéutica en Cardiología* en el VIII Hackathon de Salud, que tuvo lugar en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid. El jurado valoró la capacidad de 10mets para ayudar en la gestión integral del paciente cardiovascular, favoreciendo el cumplimiento de la prescripción de ejercicio físico realizada por el médico.

Otros trabajos anteriores han llegado a similares conclusiones que este estudio, como una revisión de estudios científicos sobre ejercicio en casa para insuficiencia cardíaca, publicada en [Jurnal Ners](#). Esta revisión concluyó que los

programas de actividad física en el hogar tienen efectos positivos a largo plazo en la capacidad funcional, la calidad de vida y una tasa reducida de reingresos. Además, añadieron que son más efectivos que los llevados a cabo en hospitales.

"Toda esta información sobre el valor de los programas de actividad física en casa para pacientes cardiovasculares emerge en un contexto donde el envejecimiento de la población global y la prevalencia de enfermedades cardiovasculares plantean desafíos relevantes para los sistemas de salud", asegura Aragón.

#### Aumentan los fallecimientos por enfermedades cardiovasculares

Según datos de la OMS, desde hace más de veinte años la cifra de muertes relacionadas con eventos cardiovasculares mantiene una tendencia al alza. En España, más de 10 millones de personas padecen enfermedades y patologías relacionadas con el corazón, de las cuales más de 120.000 personas fallecen cada año, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). En 2022, hubo un total de 120.572 muertes por enfermedades cardiovasculares en España. Según datos del INE, se trata de la primera causa de muerte en el país y dejan un saldo de más de 330 muertes cada día.

#### 10mets para enfermedades cardiovasculares

10mets incluye programas personalizados adaptados a la situación clínica y las situaciones personales de pacientes que padecen patologías crónicas o que han sufrido un evento cardiovascular. La metodología seguida por 10mets en la plataforma busca mejorar la adherencia para alcanzar los objetivos terapéuticos, ayudando al médico en la prescripción de los tratamientos. Esta plataforma española ofrece, además, el acompañamiento constante de un tutor, experto en salud y ejercicio físico, contribuye a la formación del paciente para conseguir el empoderamiento en su autocontrol.

---