



El ejercicio físico intenso aumenta siete veces el riesgo de sufrir arritmias

► El ejercicio físico intenso aumenta siete veces el riesgo de padecer fibrilación auricular, como se denomina a la arritmia cardíaca, según indica un estudio del hospital Clínic de Barcelona.

■ EFE, Barcelona

El ejercicio físico intenso aumenta siete veces el riesgo de padecer fibrilación auricular, como se denomina a la arritmia cardíaca, según un estudio del hospital Clínic de Barcelona, que señala que la probabilidad de padecer esta cardiopatía aumenta con las horas de ejercicio físico realizadas.

El trabajo, coordinado por Lluís Mont, médico investigador del Instituto del Tórax del Hospital Clínic, en colaboración con el Instituto Municipal de Investigación Médica (IMIM), relaciona además la actividad física, la altura y el tamaño de la aurícula con el desarrollo de la fibrilación auricular de origen desconocido o idiopática.

La fibrilación auricular es la arritmia cardíaca más común en la práctica clínica, que se caracteriza por la presencia de un ritmo cardíaco irregular, y puede ser causa o consecuencia de una insuficiencia cardíaca.

El trabajo de los expertos pone de manifiesto que a partir de una determinada edad —sin precisar— hay que ajustar el grado de esfuerzo físico para evitar problemas cardíacos futuros, y matiza que aunque el deporte es sano, “debemos ser conscientes de nuestras capacidades y no exigimos

altos rendimientos a partir de ciertas edades”.

Palpitaciones en reposo o a la hora de realizar algún esfuerzo, sensación de falta de aire, dolor torácico o mareo son las principales características de esta cardiopatía, que en el 30% de los casos que ingresan en urgencias son idiopáticas, es decir, tienen una causa desconocida en personas de menos de 65 años.

Efecto acumulativo

Presentado en el Simposio Internacional Esteve de Cardiología que se celebra en Barcelona, este estudio demuestra que existe un efecto acumulativo, ya que la probabilidad de padecer fibrilación auricular aumenta con la cantidad de ejercicio físico que se practique a lo largo de la vida.

Los autores del trabajo, que demuestra que a mayor actividad física mayor probabilidad de padecer fibrilación auricular, querían comprobar, como hipótesis de su investigación, si existe un vínculo entre la actividad física y la fibrilación auricular.

Para llevar a cabo el trabajo analizaron a dos grupos de pacientes, 107 personas menores de 65 años que habían acudido al Servicio de Urgencias del Hospital Clínic con un episodio de fibrilación auricular de menos de 48 horas de duración, y con un grupo control de 107 voluntarios sanos emparejados por edad y sexo.

Posteriormente, cada persona contestó a un detallado cuestionario para determinar el tiempo acumulado que dedicaba a actividades físicas a lo largo de su vida, y del análisis multivariable se dedujo que la práctica de deportes de resistencia aumenta en siete veces el riesgo de padecer fibrilación auricular idiopática, y que tiene relación con la actividad física acumulada durante la vida.

Aunque ya había estudios que relacionaban el ejercicio físico intenso con la aparición de fibrilación auricular, como consecuencia de la hipertrofia típica de las



Palpitaciones en reposo o en esfuerzo, sensación de falta de aire o dolor torácico son las principales características de la arritmia. / EL DÍA

cavidades cardíacas, los trabajos anteriores no recogían variables cuantificables en otro tipo de pacientes, como son la actividad laboral que implique una actividad física mantenida o incluso la altura del individuo.

Según los expertos, el descubrimiento de estos nuevos factores de riesgo en la más común de las arritmias puede ser clave para conocer las causas de la fibrilación auricular idiopática y determinar así medidas preventivas eficaces.

A partir de una edad hay que ajustar el grado de esfuerzo físico para evitar problemas cardíacos

El riesgo de fibrilación auricular tiene relación con la actividad física acumulada en la vida