



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

242/2847 - INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO EN DIFERENTES INDICADORES CLÍNICOS RELACIONADOS CON LA DISLIPEMIA EN SUJETOS ADULTOS DE 26 A 73 AÑOS CON ALGÚN FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR

P. Tarraga López^a, I. Sadek^b, F. Madrona Marcos^b, M. Villar Inarejos^b, E. García Canto^c y L. Tarraga Marcos^d

^aMédico de Familia. Centro de Salud Zona 5A. Albacete. ^bMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Zona 5A. Albacete. ^cProfesor Educación. ^dEnfermera. Hospital Miguel Servet. Zaragoza.

Resumen

Objetivos: Valorar la influencia de un programa de ejercicio físico terapéutico en diferentes indicadores clínicos relacionados con la dislipemia (colesterol total, HDL y LDL), en sujetos sedentarios que presentan algún factor de riesgo cardiovascular.

Metodología: Estudio de intervención con evaluación antes y después de una muestra formada por 340 pacientes (132 varones y 208 mujeres) derivados de los 2 centros de atención primaria de un municipio, y que participaron en un programa de 30 semanas de ejercicio físico combinando circuitos de trabajo de acondicionamiento muscular con otros de resistencia cardiorespiratoria. En cuanto a los indicadores clínicos, los profesionales sanitarios recogieron en el historial médico aquellos indicadores de salud correspondientes a la evolución biológica del proceso por el cual los sujetos estudiados habían iniciado el programa de ejercicio físico.

Resultados: Los análisis estadísticos muestran una mejora significativa ($p < 0,005$) en el indicador de LDL y una mejora no significativa en los indicadores de colesterol total y HDL tras la realización de un programa de 3 meses de ejercicio físico con una frecuencia de 3 sesiones semanales.

Conclusiones: La prescripción de ejercicio físico en sujetos dislipémicos desde los centros de atención primaria se debe de valorar como recurso para la mejora los indicadores clínicos propios de su patología.

Palabras clave: Atención primaria. Riesgo cardiovascular. Dislipemia. Ejercicio físico.