|  |
| --- |
| **Tabla 1.** Contraindicación de la rehabilitación cardiaca. |
| IAM precoz |
| Angina inestable |
| Valvulopatía severa |
| Insuficiencia cardiaca descompensada |
| Condición ortopédica severa que impide la realización de ejercicios |
| Arritmias ventriculares complejas |
| Sospecha de lesión de tronco de la arteria coronaria izquierda |
| Obstruccion sintomática severa del tracto de salida del ventrículo izquierdo |
| Endocarditis infecciosa |
| Hipertensión arterial descompensada: PAS >190 mmHg y/o AD >120 mmHg |
| Hipotensión ortostática por encima de 20mmHg con síntomas |
| Tromboembolismo pulmonar y tromboflebitis. |
| Diseccion de aneurisma aórtico |
| Endocarditis infecciosa |
| Enfermedad cardiaca congénita grave no corregida. |
| Bloqueo atrioventricular no corregido de 3er grado. |
| Diabetes descompensada |
| Otras afecciones metabólicas, como tiroiditis aguda, hipopotasemia, hipercalemia o hipovolemia. |
| IAM: infarto agudo del miocardio; PAS: presión sanguínea sistolica; PAD: presión arterial diastólica. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tabla 2.** Características iniciales de la población de estudio (n= 764) | | | |
| **Caracteristicas** | **Grupo control**  **n= 253** | **Grupo experimental 1**  **n= 256** | **Grupo experimental 2**  **n= 255** |
| Género | M: 144 F: 109 | M: 155 F: 101 | M: 134 F: 121 |
| Edad (años) | 65 ± 3 | 67 ± 8 | 64 ± 5 |
| Fracción de eyección (%) | 39 ± 3,1 | 40 ± 2,6 | 40 ± 3,5 |
| Altura (m) | 1,68 ± 17,8 | 1,60 ± 12 | 1,64 ± 15,4 |
| Peso (kg) | 75 ± 18,3 | 80 ± 14,9 | 79 ± 11,6 |
| IMC | 29 ± 3,9 | 32 ± 3,1 | 31 ± 4,6 |
| Circunferencia abdominal (cm) | 89 ± 7,2 | 90 ± 6,5 | 93 ± 9,7 |
| Porcentaje de grasa (%) | 27 ± 6,4 | 25 ± 2,4 | 29 ± 4,3 |
| Porcentaje de músculo (%) | 29 ± 15,6 | 32 ± 9,1 | 30 ± 12,9 |
| VO2 | 8,9 ± 2,1 | 7,3 ± 5,7 | 7,8 ± 4,3 |
| Distancia recorrida (m) | 223 ± 38 | 243 ± 23 | 219 ± 53 |
| FCM en prueba de esfuerzo | 152 ± 13 | 146 ± 16 | 148 ± 12 |
| Fuerza prensil | 24 ± 7,6 | 23 ± 10,1 | 26,7 ± 4,2 |
| Calidad de vida | 54,6 ± 16,3 | 50 ± 12 | 59 ± 7,5 |
| Sobrepeso u obesidad | 74% | 78% | 81% |
| Obesidad abdominal | 83% | 88% | 89% |
| Dislipidemia | 63% | 57% | 49% |
| Hipertencion arterial | 79% | 78% | 82% |
| Diabetes Mellitus | 54% | 60% | 57% |
| Enfermedad renal | 13% | 9% | 11% |
| Sedentarismo | 93% | 91% | 95% |
| Depresión | 23% | 21% | 27% |
| Ansiedad | 18% | 11% | 15% |
| Tabaquismo | 81% | 76% | 86% |
| Alcoholismo | 33% | 13% | 20% |
| Dieta inadecuada | 44% | 56% | 30% |
| Historial de IAM | 90% | 89% | 93% |
| Genero femenino | 43% | 39% | 47% |
| Edad † | 92% | 91% | 94% |
| HDL: Lipoproteínas de alta densidad; LDL: Lipoproteinas de baja densidad; IMC: índice de masa corporal; VO2: Consumo máximo de oxigeno; FCM: Frecuencia cardíaca máxima; kg: Kilogramos; %: Porcentaje; mg/dl: Miligramos por decilitro; cm: Centimetros; m: Metros. IAM: Infarto Agudo del Miocardio. \*Menos de 150 minutos por semana. † Mujer >65 años y hombre >40 años segun *Rev Colombia Cardiol 2011; 18 (4): 177-182).* | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tabla 3.** Procedimientos quirúrgicos cardiovasculares (n= 764). | | | |
| **Caracteristicas** | **Grupo control**  **n= 253** | **Grupo experimental 1**  **n= 256** | **Grupo experimental 2**  **n= 255** |
| Revascularizacion miocardica | 102 (40,3%) | 122 (47,7%) | 113 (44,3%) |
| Angioplastia | 84 (33,2%) | 76 (29,7%) | 90 (35,3%) |
| Reemplazo valvular | 35 (13,8%) | 26 (10,1%) | 32 (12,5%) |
| Cierre CIA | 16 (6,3%) | 13 (5,1%) | 7 (2,8%) |
| Bentall cirugía | 12 (4,7%) | 16 (6,3%) | 10 (3,9%) |
| Transplante de corazón | 4 (1,5%) | 3 (1,2%) | 3 (1,2%) |
| CIA: comunicación interatrial | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tabla 4.** Análisis de cambios post-entrenamiento (n= 764). | | | | | | | | | |
|  | **Grupo control**  **n= 253** | | **Grupo experimental 1**  **n= 256** | | **Grupo experimental 2**  **n= 255** | | **Grupo C**  **Vs**  **GE 1** | **Grupo C**  **Vs**  **GE 2** | **Grupo 1**  **Vs**  **GE 2** |
| **Variables** | **Pre** | **Post** | **Pre** | **Post** | **Pre** | **Post** | **Valor de *p*** | **Valor de *p*** | **Valor de *p*** |
| Peso (kg) | 75±18,3 | 73±7,2 | 80±14,9 | 75±4,5 | 79±11,6 | 72±4,7 | 0,001 | 0,000 | 0,000 |
| IMC | 29±3,9 | 27±8,8 | 32±3,1 | 28±5,3 | 31±4,6 | 25±3,5 | 0,001 | 0,002 | 0,001 |
| Circunferencia abdominal (cm) | 89±7,2 | 86±9,6 | 90±6,5 | 86±6,1 | 93±9,7 | 84±5,4 | 0,000 | 0,001 | 0,000 |
| Grasa (%) | 27±6,4 | 24±6,8 | 25±2,4 | 21±5,5 | 29±4,3 | 23±4,9 | 0,001 | 0,002 | 0,001 |
| Músculo (%) | 29±15,6 | 30±11,4 | 32±9,1 | 36±5,7 | 30±12,9 | 38±6,3 | 0,000 | 0,001 | 0,001 |
| VO2 (ml/kg/min) | 8,9±2,1 | 10,1±4,5 | 7,3±5,7 | 12,4±3,3 | 7,8±4,3 | 17,4±3,3 | 0,002 | 0,001 | 0,001 |
| Distancia (m) | 223±38 | 263±56 | 243±23 | 312±29 | 219±53 | 399±18 | 0,000 | 0,001 | 0,000 |
| Fuerza prensil (kg) | 24±7,6 | 24±9,2 | 23±10,1 | 31±6,4 | 26,7±4,2 | 28±5,0 | 0,001 | 0,002 | 0,001 |
| Calidad de vida | 54,6±16,3 | 49,1±8,8 | 50±12 | 40,5±4,5 | 59±7,5 | 34,5±6,9 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Depresión (%) | 23% | 18% | 21% | 11% | 27% | 7% | 0,002 | 0,000 | 0,000 |
| Ansiedad (&) | 18% | 13% | 13% | 7% | 15% | 4% | 0,001 | 0,002 | 0,001 |
| HDL: lipoproteínas de alta densidad; LDL: lipoproteínas de baja densidad; VO2: consumo de oxigeno; FCM: frecuencia cardíaca máxima; kg: Kilogramos; %: Porcentaje; mg/dl: Miligramos por decilitro; cm: Centimetros; m: Metros; IMC: Índice de masa corporal. | | | | | | | | | |