



Título	LA EFICACIA DEL EJERCICIO INTERVALICO DE ALTA INTENSIDAD EN PACIENTES HIPERTENSOS QUE ASISTEN A UN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDIACA EN LA CIUDAD DE BARRANQUILLA.
Tipo de documento	Trabajo de investigación
Nivel	Pregrado
Año /Mes	Junio-2016
Programa	Fisioterapia
Resumen	<p>Introducción: El ejercicio interválico de alta intensidad es poco frecuente al momento de realizar un entrenamiento en sujetos con cardiopatías, en especial en la HTA, aunque a medida que va avanzando el tiempo y se realizan estudios la evidencia muestra que son muchos los beneficios fisiológicos. Objetivo: Determinar la eficacia del ejercicio interválico de alta intensidad en sujetos con hipertensión arterial que asisten a un programa de rehabilitación cardiaca. Materiales y Métodos: Se realizó un estudio clínico no controlado pre y post de intervención terapéutica, en 10 sujetos que ingresaron al departamento de rehabilitación cardiaca en la ciudad de Barranquilla en el período comprendido entre junio del 2015 a Abril del 2016, con diagnóstico de hipertensión arterial controlada, con un rango de edad entre los 50 y 70 años. El entrenamiento se realizó mediante el método Tabata y se tuvo en cuenta la Presión Arterial y Frecuencia Cardiaca pre entrenamiento y post entrenamiento para evaluar la eficacia del entrenamiento. Resultados y conclusiones: Todos los pacientes incluidos en el estudio estaban diagnosticados con hipertensión arterial. De los 10 sujetos evaluados el 70% eran hombres, el 30% restante mujeres con edades entre los 50 – 70 años, el 80% tenía un IMC normal, 10% sobrepeso y el otro 10% obesidad leve. Se evidencia que el ejercicio interválico es efectivo en sujetos hipertensos puesto que tras 8 semanas de entrenamiento se produjeron cambios significativos en la Presión Arterial Diastólica y Presión Arterial Sistólica cifras que disminuyeron de 8mmHg y 10mmHg respectivamente posterior al entrenamiento.</p>
Palabras Claves	Ejercicios, prescripción, hipertensión, enfermedad coronaria, entrenamiento interválico. (Fuente: DeCS, Mesh).
Autores	Maria Rosa Acosta Acosta; Julieth Martinez Ricardo; Rosa Pineda Campuzano
Tutores	Mirary Mantilla-Morrón
ISBN/ISSN	Aplica solo para LIBROS
Referencias Bibliográficas	<ol style="list-style-type: none"> 1. OMS Enfermedades cardiovasculares. 2016 Organización Mundial de la Salud disponible en http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/04/mayo/2016 2. Duarte M, Penaherrera C, Moreno-Zambrano D, Santibáñez R, Tamariz L, Palacio A. Prevalence of metabolic syndrome and



	<p>prediabetes in anurbanpopulation of Guayaquil, Ecuador. Diabetes &MetabolicSyndrome: ClinicalResearch&Reviews, 2016;10(2), S119-S122. . Medicina 18.3 (2014): 179-183.</p>
	<p>3. OMS informe general sobre la hipertensión en el mundo, disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/87679/1/WHO_DCO_WHD_2013.2_spa.pdf 23/mayo/2016</p>
	<p>4. OMS informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010, disponible en: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf.</p>
	<p>5. Ramírez Tamayo Cede Elizabeth. Beneficios de la prescripción del ejercicio físico en la hipertensión arterial. CCM. 2013; 17(2): 192-194.</p>
	<p>6. Moraga Rojas Cristiam. Prescripción de ejercicio en pacientes con hipertensión arterial. Rev. costarric. Cardiol. 2008; 10(1-2): 19-23.</p>
	<p>7. Rodríguez Hernández, Mynor, La actividad física en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterialInterSedes: Revista de las Sedes Regionales .2012; XIII. Disponible en:http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66624662008> ISSN 2215-2458</p>
	<p>8. LopezJimenez F, PerezTerzic C, Zeballos PC, Anchique CV, Burdiat G, González K, et al. Consenso de rehabilitación cardiovascular y prevención secundaria de las sociedades interamericana y sudamericana de cardiología. RevUrug cardiol.2013;28:189-224</p>
	<p>Villelabetia-Jaureguizar, K., et al. "Entrenamiento interválico en pacientes con cardiopatía isquémica: metodología y análisis de resultados ergoespirométricos." <i>Rehabilitación</i> 45.4 (2011): 327-334.</p>
	<p>9. Aparicio García-Molina, V.A.; Carbonell Baeza, A. y Delgado Fernández, M. Beneficios de la actividad física en personas mayores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2010; 10 (40): 556-576.</p>
	<p>10. Espinoza A, Aguilera R, Cofre C, Zafra E, Pavéz G. High intensity aerobic interval training improvespeakoxygenconsumption in patientswithmetabolicsyndrome: CAT. Medwave 2014;14(5):e5964 doi: 10.5867/medwave.2014.05.5964http://www.medwave.cl/medios/medwave/Junio2014/PDF/CAT/medwave.2014.05.5964.pdf</p>
	<p>11. Rikli R. Jones J. SeniorFitness test manual. Human kinetics. Segunda edición. 2013-2001.</p>



	<p>12. Weston, Kassia S., Ulrik Wisløff y Jeff S. Coombes. "Entrenamiento intervalado de alta intensidad en pacientes con enfermedad cardiometabólica inducida por el estilo de vida: una revisión sistemática y metanálisis". Br J SportsMed 48.16 (2014): 1227-1234</p>
	<p>13. Duperly J, Lobelo F. Prescripción del ejercicio. Ediciones de la U. Bogotá: LID editorial Colombia SASg; 2015</p>
	<p>14. Vaquero Cristóbal R. Martínez-Gonzales I. Alacid Corceles F. Ross-Simón E. Valoración de la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la resistencia y la agilidad en función del índice de masa corporal en mujeres mayores activas. Revista Española De Geriatria y Gerontología. 2013; 48(4).</p>
	<p>15. Alberti K, Eckel RH, Grundy SM, Zimmet PZ, Cleeman JI, Donato KA, et al. Harmonizing the metabolic syndrome: A Joint Interim Statement of the International Diabetes Federation Task Force on Epidemiology and prevention; National Heart Lung and Blood Institute; American Heart Association; World Heart Federation; International Atherosclerosis Society; and international Association for the Study of Obesity. Circulation. 2009; 120:1640-1645</p>
	<p>16. García-Merino S. Valoración de la condición física en personas mayores. Rev. Munideporte. Madrid-España.</p>
	<p>17. Organización mundial de la salud (OMS). Temas de salud. Obesidad. En: http://www.who.int/topics/obesity/es/; 25-05-16.</p>
	<p>18. Tabata I, Nishimura K, Kouzaki M, Hirai Y, Ogita F, Miyachi M, Yamamoto K. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and Vo2Max. Rev. Entrenamiento deportivo. 2014; 28(23).</p>
	<p>19. Borg, G. Simple rating methods for estimation of perceived exertion. Wenner-Gren Center International Symposium 1976. Series 28:39-47.</p>
	<p>20. Villelabetia K, Díaz I, Vaquerizo E, Calero M, Mahillo I. Entrenamiento intervalico en pacientes con cardiopatía isquémica: metodología y análisis de resultados ergoespirometricos. Rehabilitación (Madr). 2011; 45(4):327-334.</p>
	<p>21. Castinheiras G, Rodrigues I, Veras P. Respuestas Cardiovasculares al Ejercicio de Resistencia son Afectadas por la Carga e Intervalos entre Series. Arq Bras Cardiol 2010; 95(4): 493-501.</p>

**PLANTILLA PARA EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA**