

M. Carmen Castaño Sánchez,
Centro de Salud La Alamedilla. Unidad de Investigación
Av. Comuneros 27-31. 37003 Salamanca
Tf: 923 124465, e-mail ccsanchez77@hotmail.com Fax: 923123644

Castaño Sánchez Y, Castaño Sánchez MC, Rodríguez Martín C, Recio Rodríguez JI, Muñoz Jiménez D, Ramos Carrera I, García Ortiz L, Gómez Marcos MA, Custodio Sánchez MA.
Centro de Salud La Alamedilla de Salamanca.

EJERCICIO FISICO Y FORMA FÍSICA DEL PACIENTE HIPERTENSO

Objetivo: Analizar el ejercicio físico y la forma física de los pacientes hipertensos en atención primaria.

Métodos:

Diseño: Estudio observacional descriptivo.

Ámbito: Atención primaria

Sujetos: 101pacientes hipertensos menores de 75 años seleccionados por muestreo aleatorio, 62 mujeres (61,4%).Edad media 64,98 (DE 9.06).

Mediciones: Edad, sexo, peso, talla, IMC, práctica de ejercicio físico (7-PAR), capacidad funcional cardiorrespiratoria (prueba de esfuerzo submáxima).

Criterios: Obesidad IMC> 30; Activo: Si realiza al menos 30 minutos al día de actividad moderada 5 días a la semana.

Resultados:

El IMC medio fue 29.12 (varones 28.95, mujeres 29.72)($p>0.05$). Son obesos el 42% de las mujeres y el 33% de los varones. Son sedentarios el 76% (varones 76,9% y mujeres 75,8%)($p>0.05$). La dosis media de actividad en METs.h/semana ha sido de 9,94 (6.79 en varones y 11.93 en mujeres sin diferencia significativa). Las Kilocalorías/día consumidas ha sido 2469 (varones 2490 y mujeres 2456 ($p>0.05$) y las Kilocalorias/kilo/día 32,98 (32.77 en varones y 33,10 en mujeres, ($p>0.05$)). En cuanto a la forma física los varones alcanzaron en la prueba de esfuerzo una media de 6.35 METS y las mujeres 4.58($p<0.05$). En la valoración cualitativa se encontró que el 66,3% era muy mejorable, el 5,9% mejorable y solo el 3% se consideraba normal sin diferencia entre sexos.

Conclusiones:

Los hipertensos son obesos, especialmente las mujeres y sedentarios, sin diferencia entre sexos en el nivel de actividad, ni el consumo medio de calorías.

La forma física en general es mala y muy mala en ambos sexos, aunque los varones alcanzan una potencia superior en la prueba de esfuerzo.

Palabras clave: Atención Primaria, Ejercicio Físico, Forma Física, Hipertensión.