



Una investigación que puede propiciar medidas preventivas

# El ejercicio físico intenso multiplica por siete el riesgo de arritmias cardíacas

● Un estudio catalán esclarece la relación entre el esfuerzo excesivo y la fibrilación auricular ● Los cardiólogos recomiendan «sentido común»

Barcelona / Oviedo, Efe / P. Á.

El ejercicio físico intenso aumenta siete veces el riesgo de sufrir una fibrilación auricular, como se denomina a la arritmia cardíaca, según un estudio del Hospital Clínico 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 Clínico, 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.

La fibrilación auricular es la arritmia cardíaca más común. Se caracteriza por la presencia de un ritmo cardíaco irregular y puede ser causa o consecuencia de una insuficiencia cardíaca. Uno de los desencadenantes más frecuentes de la arritmia es «la dilatación de la aurícula», originada a su vez por el mayor volumen de sangre que se le obliga a bombear, según explica César Morís, cardiólogo y director médico del Hospital Central de Asturias.

Una precisión: la fibrilación auricular no debe confundirse con la fibrilación ventricular, principal causa de muerte súbita entre los deportistas. «La fibrilación auricular suele revestir una gravedad leve y en ocasiones se cura de forma espontánea», indica el doctor Morís.

El trabajo efectuado en Cataluña pone de manifiesto que a partir de una determinada edad hay que ajustar el grado de esfuerzo físico para evitar problemas cardíacos futuros. Y matiza que, aunque el



NACHO OREJAS

Imagen de archivo de dos usuarios de la pista finlandesa de Oviedo.

deporte es sano, «debemos ser conscientes de nuestras capacidades y no exigimos altos rendimientos a partir de ciertas edades». Palpitaciones en reposo o en esfuerzo, sensación de falta de aire, dolor torácico y mareo son las principales características de esta cardiopatía, que en el 30 por ciento de los casos que ingresan en urgencias no tiene una causa conocida en personas de menos de 65 años.

«Adecuar la actividad física a las características de cada persona es, sobre todo, una cuestión de sentido común», enfatiza César Morís, quien agrega que, en todo caso, hay que tener en cuenta que

«el ejercicio tiene efectos positivos y negativos». Uno de los negativos es el riesgo de arritmia. Entre los positivos figura la protección frente a las enfermedades coronarias.

## 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.

Para llevar a cabo el trabajo, sus autores analizaron dos grupos de pacientes: 107 personas menores

de 65 años que habían acudido al servicio de urgencias del Hospital Clínico con un episodio de fibrilación auricular de menos de 48 horas de duración y otras 107, como grupo de control, integrado por 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. Del análisis multivariable se dedujo que la práctica de deportes de resistencia aumenta en 7 veces el riesgo de padecer fibrilación auricular idiopática (de origen desconocido), 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 cavidades cardíacas, los trabajos 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.

«Estas conclusiones no deben llevar a concluir que el deporte es perjudicial», apostilla César Morís. El cardiólogo asturiano precisa que, aunque la ecografía es la prueba que con más fiabilidad determina la dilatación de la aurícula, «sería una locura empezar a someterse a ecografías sin ton ni son». La clave —reitera— estriba «en el sentido común».