RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CARDIÓPATAS EN EDAD ESCOLAR

La actividad física tiene una importancia indiscutible en el desarrollo físico y psíquico y reporta beneficios en todos los ámbitos de la vida, siendo recomendable su práctica regular especialmente en la población infantil.

Hasta hace poco, el ejercicio físico se consideraba un factor de riesgo para los/as niños/as cardiópatas, por lo que las recomendaciones para su práctica eran muy restrictivas, lo que tenía efectos físicos y psicológicos desfavorables en el desarrollo de estos pacientes.

En los últimos años, gracias a los avances diagnósticos y terapéuticos, como en cualquier otra enfermedad crónica, la tendencia es normalizar en la medida de lo posible la situación de los/as niños/as afectados/as, favoreciendo su desarrollo integral y mejorando su bienestar y su calidad de vida. Solo en casos muy concretos se recomienda la restricción total de la actividad física.

Esta guía constituye una revisión de la literatura científica disponible (guías clínicas, artículos de opinión, revisiones o meta-análisis), por un grupo de trabajo interdisciplinar, con el objetivo de recoger unas recomendaciones claras para el abordaje del ejercicio físico en pacientes cardiópatas en edad escolar.

En cualquier caso, la decisión de permitir o recomendar la actividad física a un paciente debe de ser individualizada, teniendo en cuenta la cardiopatía concreta, los riesgos potenciales que conlleva y las expectativas del paciente y resulta fundamental la correcta transmisión al paciente, a su familia y a los educadores de las recomendaciones sobre la práctica de ejercicio físico adaptada a su patología.

DOCUMENTO

Recomendaciones para la práctica de ejercicio físico en pacientes cardiópatas en edad escolar