

ESTUDIO EVALUÓ A 530 COSTARRICENSES

Infartos pueden presentarse tras actividad física intensa

- Ejercicio y actividad sexual extenuante elevan riesgo cardíaco
 - Casos son poco usuales, pero surgen cuando hay males cardiovasculares
- MARCELA CANTERO | mcantero@nacion.com

La actividad física extenuante, incluyendo la actividad sexual, puede desencadenar un infarto de miocardio en personas susceptibles a estos eventos.

El riesgo no es generalizado pues, de hecho, el ejercicio es saludable para el corazón.

Sin embargo, la actividad física extenuante puede producir un infarto en pacientes con colesterol alto, hipertensión, diabetes, obesidad y fumadores. Sobre todo, si estas personas son sedentarias y, de repente, realizan una actividad intensa sin tener una condición física para ello.

A esa conclusión llegó un estudio hecho en 530 costarricenses. Se trata de uno de los pocos trabajos que recoge datos de habitantes de países en vías de desarrollo con respecto al tema.

El trabajo se publicó en la revista *Annals of Epidemiology* y estuvo a cargo de investigadores de las universidades Brown, Harvard y Alabama, todas estadounidenses, y del Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica.

El grupo contactó a 530 ticos que sufrieron un primer infarto. Les preguntaron si horas antes del evento hicieron ejercicio extenuante, como ir al gimnasio, o tuvieron actividad sexual.

Luego, les consultaron la frecuencia habitual de ejercicio y actividad sexual durante la semana para comparar los datos.

“Comparamos la exposición (al ejercicio y actividad sexual) previa al infarto con la exposición meses antes”, afirmó Ana Baylin, investigadora principal del trabajo.

“Los resultados de nuestro estudio son exactamente iguales a los reportados en países desarrollados: la actividad física extenuante, entre ella la sexual, puede desencadenar un infarto de miocardio en personas susceptibles”, dijo.

Solo algunos casos. La investigadora explicó que estos hallazgos no deben malinterpretarse.

“Los desencadenantes (como la actividad física) tienen importancia para la gente que está en riesgo, es decir, aquellos que tienen factores de riesgo para

enfermedad cardiovascular (colesterol alto, hipertensión, diabetes, obesidad y fumadores)”, agregó.

Estas personas son más susceptibles a tener grandes acumulaciones de placa en sus arterias.

Cuando ocurre esto, se puede cortar el paso de la sangre, lo cual da paso a un infarto o derrame.

“Estas placas crecen poco a poco y llega un momento en que están a punto de ‘romperse’. Entonces, cuando uno de los desencadenantes (ejercicio extenuante o actividad sexual) provoca la ruptura de la placa es como ‘la gota que derrama el vaso’”, señaló.

“Esto no es para decirle a la población general que no haga ejercicio. Al contrario, el ejercicio es bueno”, dijo sobre el tema.

“La gente susceptible se puede beneficiar de estos datos porque, si no está en forma, es mejor que no cometa excesos, pero tampoco significa que no hagan ejercicio o que no tengan actividad sexual”, añadió la investigadora.

Otras causas que pueden elevar el riesgo son el estrés, comidas “pesadas”, problemas agudos de sueño e infecciones agudas del tracto respiratorio y urinario.



Si tiene problemas de placa en las arterias, debe hacer ejercicio porque esto beneficia la salud de los vasos sanguíneos. Sin embargo, si su caso es complejo, consulte sobre la mejor actividad física para su condición. Archivo

MÁS HALLAZGOS

Sedentarios con más problema

La investigación hecha en población costarricense señala que debe distinguirse entre el efecto crónico y el efecto agudo del ejercicio.

“Entre la gente que está en forma porque hace actividad física a menudo, un episodio aislado de ejercicio extenuante no provoca un infarto. Es entre los sedentarios en los que vemos el efecto”, explicó Ana Baylin, autora principal del estudio.

“Hay que recomendar a la gente que haga ejercicio, pero existe riesgo si alguien nunca ha hecho ejercicio y es susceptible a estos desencadenantes y, de repente, comete un exceso por encima de sus posibilidades”, advirtió la especialista.

Al respecto, dijo que se recomienda la orientación médica.