

RECOMENDACIÓNS PARA A PRÁCTICA DO EXERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CARDIÓPATAS EN IDADE ESCOLAR

A actividade física ten unha importancia indiscutible no desenvolvemento físico e psíquico e reporta beneficios en todos os ámbitos da vida, sendo recomendable a súa práctica regular especialmente na poboación infantil.

Ata hai pouco, o exercicio físico considerábase un factor de risco para os/as nenos/as cardiópatas, polo que as recomendacións para a súa práctica eran moi restritivas, o que tiña efectos físicos e psicolóxicos desfavorables no desenvolvemento destes pacientes.

Nos últimos anos, grazas aos avances diagnósticos e terapéuticos, como en calquera outra enfermidade crónica, a tendencia é normalizar na medida do posible a situación dos/as nenos/as afectados/as, favorecendo o seu desenvolvemento integral e mellorando o seu benestar e a súa calidade de vida. Só en casos moi concretos recomendase a restrición total da actividade física.

Esta guía constitúe unha revisión da literatura científica dispoñible (guías clínicas, artigos de opinión, revisións ou meta-análises), por un grupo de traballo interdisciplinario, co obxectivo de recoller unhas recomendacións claras para a abordaxe do exercicio físico en pacientes cardiópatas en idade escolar.

En calquera caso, a decisión de permitir ou recomendar a actividade física a un paciente debe de ser individualizada, tendo en conta a cardiopatía concreta, os riscos potenciais que conleva e as expectativas do paciente e resulta fundamental a correcta transmisión ao paciente, á súa familia e aos educadores das recomendacións sobre a práctica de exercicio físico adaptada á súa patoloxía.

DOCUMENTO

Recomendacións para a práctica do exercicio físico en pacientes cardiópatas en idade escolar 