GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Es normal presentar arritmias en relación con el ejercicio?

Actualidad Empresarial | 05/01/2023 | 00:00

El ejercicio es sinónimo de salud y debe ser una actividad que se caracterice por hacer disfrutar. El desarrollo de arritmias durante el esfuerzo o posteriormente al esfuerzo no debe ser considerado como algo normal, tal como explica el Dr. Portugal en su consulta Cardio2Max.

Se debe diferenciar entre las arritmias estructurales, que ocurren cuando el paciente desarrolla una arritmia porque tiene una afección en la estructura del sistema de conducción y el ejercicio funciona como un desencadenante, y las arritmias que se producen porque el exceso de ejercicio, fomenta que el corazón funcione en un ambiente propicio para el desarrollo de arritmias (deshidratación, desbalance de electrolitos, acumulación de ácido láctico…).

En el primer caso, suelen ser pacientes no deportistas o que evitan el deporte y deben consultar al cardiólogo para realizar un correcto diagnóstico y tratamiento de las mismas, que puede ser con fármacos o con procedimientos como la ablación que pueden resultar en curación definitiva. Sin embargo, el segundo caso es la razón más frecuente por la que consultan los deportistas. Un sobreesfuerzo agudo puede desencadenar una arritmia peligrosa (sobre todo en competición), mientras que los esfuerzos prolongados o muy intensos pueden desencadenar sobre entrenamiento o fatiga cardíaca tanto aguda como crónica.

Así como los músculos pueden desarrollar agujetas tras un entrenamiento intenso, el corazón al ser un músculo puede desarrollar algo equivalente. En un estado de fatiga cardíaca aguda lo que se ve es una pérdida de eficiencia cardíaca con el corazón latiendo más rápido al no lograr llenarse completamente por lo cual suben los latidos para bombear la misma cantidad de sangre. Por ello, es que los deportistas notarán pulsaciones más elevadas de lo habitual. Además, durante el reposo se pueden experimentar extrasístoles (latidos adelantados que se describen como vuelcos del corazón) y se pueden experimentar además otro tipo de arritmias.

En un estado de sobre entrenamiento crónico, y mucho más peligroso, las arritmias al reposo son frecuentes y el corazón pierde la capacidad para acelerarse durante los esfuerzos.

No es de extrañarse, que los pacientes que se ven en consulta que más experimentan signos de fatiga cardíaca sean ciclistas o corredores que entrenan mayoritariamente en grupo. Esto favorece que los deportistas trabajen a intensidades superiores a su propia capacidad, acumulando fatiga muy rápido y no logrando guardar el tiempo adecuado de recuperación. La prueba de consumo de oxígeno puede permitirte conocer las capacidades y las zonas de entrenamiento por frecuencia cardíaca, con las cuales con la ayuda de un monitor de pulso y un reloj inteligente se puede calcular el efecto de entrenamiento y las necesidades de recuperación

o se puede planificar los entrenamientos en función del tiempo recomendado en cada zona y el tiempo de recuperación de la misma.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/193767-es-normal-presentar-arritmias-en-relacion-con-el-ejercicio.htm