

Enfrentar la CMH

El ejercicio debería ser una parte clave del tratamiento de la cardiomiopatía hipertrófica (CMH) para la mayoría de las personas

¿Hacer ejercicio o no hacer ejercicio? Es una pregunta con la que lidian muchas personas con CMH, que a menudo se enfrentan a información contradictoria sobre cómo ejercitarse o si deben hacer ejercicio. A algunos se les dijo que suspendieran cualquier tipo de actividad o esfuerzo cuando fueron diagnosticados. Otros lo han evitado por temor a un paro cardíaco repentino. Pero, la muerte súbita rara vez ocurre durante el ejercicio, a pesar de los informes que atraen mucha atención sobre la muerte de atletas jóvenes mientras practicaban deportes competitivos.

Cada vez hay más pruebas que demuestran que el ejercicio es bueno para los pacientes con CMH, ya que les ayuda a mejorar su capacidad para realizar las actividades diarias y su calidad de vida. Ahora, el American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología) y la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomiendan actividad física de intensidad leve a moderada para la mayoría de los pacientes, siempre y cuando hablen con su equipo de atención médica.

Los múltiples beneficios del ejercicio

En los estudios, las personas con CMH que realizaban ejercicio moderado tenían una mejor calidad de vida en general.

Si tiene CMH, aún puede presentar otros tipos de enfermedades cardíacas, que son mucho más probables si está inactivo. Pero, estar activo no solo es bueno para el corazón. El ejercicio también puede ayudar a:

- Controlar su peso
- Fortalecer sus huesos, músculos y nivel de condición física general
- Mejorar su perspectiva mental y su nivel de energía
- Promover un mejor sueño
- Prevenir otros problemas de salud, como diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, depresión, apnea del sueño o caídas



Elaborar un plan de ejercicios especialmente para usted

¿Qué significa realmente el ejercicio de intensidad leve a moderada?

Cada persona con CMH es diferente, por lo que no existe un programa de ejercicios único para todos. Los tipos de actividades (y el nivel de esfuerzo) que le sientan bien a una persona pueden no funcionar para otra. Las recomendaciones de ejercicio también variarán según la edad de la persona, su nivel de condición física y cómo la afecta la CMH.

Es posible que su equipo de salud quiera que usted realice una prueba de esfuerzo en la clínica antes de comenzar un programa de ejercicios. Esto le permite a su equipo ver cómo responde su corazón al ejercicio y, por lo general, se hace en una caminadora eléctrica.

Lo mejor que puede hacer es hablar con su equipo de salud y crear un plan de ejercicios solo para usted. Esto no solo lo ayudará a alcanzar sus objetivos de actividad física, sino que también le dará la confianza necesaria para seguir haciéndolo y, probablemente, aliviará cualquier preocupación que tenga.

Utilice la *Hoja de trabajo de planificación de ejercicios para la CMH* para informar a su equipo de salud lo que está haciendo actualmente y crear un plan de ejercicios solo para usted.

Crear su plan



Comprenda sus riesgos

Su equipo de salud lo hablará con usted.



Pregunte en qué actividades debería enfocarse

Los mejores tipos de ejercicios dependerán de su CMH, síntomas, edad, nivel de condición física, objetivos y cualquier otra condición de salud.



Escuche a su cuerpo durante el ejercicio y relájese o descanse si es necesario

Con el ejercicio de intensidad moderada debería respirar más fuerte de lo habitual, pero aún así poder mantener una conversación.

Asegúrese siempre de tomarse un tiempo para calentar y enfriarse.

Ejemplos de ejercicio de intensidad baja a moderada



Caminar



Trotar



Andar en bicicleta



Nadar



Bailar



Clases de aeróbicos



Máquinas de cardio
(por ejemplo, elípticas, remo)



Golf



Tenis de dobles



Tareas domésticas

Hable con su equipo de salud sobre las actividades que le gustan y que serían mejores para usted. El ejercicio extenuante de alta intensidad o los deportes competitivos para personas con CMH también se pueden considerar de forma individual después de hablar en profundidad con un experto en CMH.

Puntos clave para recordar

- **Se recomiendan actividades de intensidad ligera a moderada para la mayoría de los pacientes con CMH.** El ejercicio de alta intensidad y los deportes competitivos se pueden considerar de forma individual después de hablar con un experto en CMH.
- **La muerte súbita es poco común,** y el ejercicio no parece aumentar el riesgo.
- **Calcular su probabilidad (riesgo) de tener un ritmo cardíaco peligroso es parte de la atención general de la CMH** y se tendrá en cuenta en las recomendaciones de ejercicio.
- **El ejercicio ayuda a la mayoría de las personas con CMH a sentirse mejor** y ayuda a prevenir otros problemas de salud derivados de la inactividad y el aumento de peso.
 - No hacer ejercicio puede implicar cambiar un riesgo potencial por muchos otros. Un estudio encontró que 7 de cada 10 personas con CMH eran obesas o estaban al borde de la obesidad, lo que está relacionado con muchos problemas de salud.
- **Muchos pacientes están ansiosos o dudan en realizar actividad física** porque temen forzar demasiado su corazón o no tienen suficiente información sobre qué tipos de ejercicio y niveles de esfuerzo son buenos para ellos. Hable abiertamente con su equipo de salud sobre cómo elaborar un plan.

Hable con su equipo de salud para que puedan ayudarle a encontrar un programa de ejercicios que le guste y le haga sentir seguro. Puede estar activo con la ayuda y la estrecha vigilancia de su equipo de salud.



Preguntas para hacer

Haga preguntas y hable abiertamente sobre los obstáculos para hacer ejercicio, incluso si es porque tiene miedo.

- ¿Cuáles son ejemplos de ejercicios de intensidad moderada?
- ¿Qué tipos de actividades son mejores para mí?
- ¿Debo evitar alguna actividad en particular?
- ¿Puedo levantar pesas o cargar cosas pesadas?
- ¿Cuántos días a la semana debo hacer actividad física? ¿Por cuánto tiempo?
- ¿Cómo sabré si me estoy esforzando demasiado? ¿A qué síntomas debo prestar atención que me impulsen a reducir la velocidad o detenerme?
- ¿Cómo puedo saber si mis síntomas se deben a mi CMH o a que, en general, no estoy en forma porque he evitado en gran medida la actividad física?
- Si tengo un desfibrilador automático implantable (DAI), ¿debería preocuparme por recibir una descarga eléctrica?
- ¿Debería tener un compañero de entrenamiento?
- ¿Debo prestar atención a mi frecuencia cardíaca o usar un oxímetro de pulso para medir mi frecuencia cardíaca o mis niveles de oxígeno en sangre?
- ¿Debo tener cuidado al hacer ejercicio cuando hace calor?
- ¿Está bien que viaje lejos de casa? ¿Qué precauciones debo tomar y cómo debo prepararme? ¿Qué pasa con las grandes alturas?

A medida que nuestra comprensión de la CMH ha ido evolucionando, ahora sabemos que estar inactivo (no hacer ejercicio) puede ser más perjudicial que útil. Asegúrese de hablar con su equipo de salud para desarrollar un plan de ejercicios adaptado a usted.