

MENOS SECUELAS

Hacer ejercicio físico mejora el pronóstico del infarto cerebral

MADRID.- El ejercicio no sólo es efectivo a la hora de prevenir un infarto cerebral, sino que también ayuda a mitigar sus efectos en caso de que se produzca, según afirma un reciente estudio. Los datos de este trabajo, que se publican en el último número de la revista 'Neurology' muestran que las personas físicamente activas sufren ictus menos graves y con menos secuelas que aquellos que tienen hábitos sedentarios.

 actividad física se recomienda para reducir el riesgo de sufrir un infarto cerebral por primera vez o de que el trastorno se repita", explican los autores en su trabajo. "Nosotros investigamos si el nivel de ejercicio realizado antes del ictus puede influir en su severidad y en sus efectos posteriores", añaden.

Para llevar a cabo su trabajo, que ha sido coordinado por el doctor Lars-Henrik Krarup, del hospital universitario Bispebjerg de Copenhague (Dinamarca), estos investigadores analizaron el caso de 265 pacientes cuya edad media rondaba los 68 años y habían sufrido un ictus.

Entre otras variables, analizaron -a través de un cuestionario y una entrevista personal- el número de horas que cada individuo solía dedicar a practicar ejercicio y qué tipo de actividades llevaban a cabo.

Además, también se midió la severidad del ictus que habían sufrido y qué secuelas padecían. En total, el seguimiento de los participantes se mantuvo durante dos años.

Al analizar los datos obtenidos, los investigadores comprobaron que un nivel alto de actividad física previo al accidente se asociaba con haber sufrido un infarto menos grave. Del mismo modo, practicar ejercicio también parecía influir en una mejor recuperación de las secuelas.

"Nuestros resultados sugieren que las personas activas podrían sufrir ictus menos graves y tener mejores pronósticos a largo plazo", remarcan los investigadores en su trabajo.

En sus conclusiones, estos científicos señalan que su investigación tiene una importante limitación que habría que salvar en futuros estudios al respecto: "En nuestro trabajo los niveles de actividad física se evaluaron de forma retrospectiva y no se han podido excluir factores que tal vez hayan podido influir en las conclusiones del trabajo, como el hecho de estar participando en un programa de rehabilitación", aclaran.

Fuente: Elmundo.es