

RELACIÓN ENTRE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RIESGO CARDIOVASCULAR EN MUJERES CHILENAS MAYORES DE 45 AÑOS

Autores: Yerko Rubio, Pedro Mancilla, Pedro Astudillo

Presentado en: IV Congreso Chileno de Salud Pública
y VI Congreso Chileno de Epidemiología.

Coquimbo, 1 y 2 de diciembre de 2016



INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) posee un efecto protector sobre la morbimortalidad por eventos cardiovasculares (CV). Las mujeres chilenas presentan niveles de AF inferiores a los hombres y su riesgo CV aumenta fuertemente con la edad. En Chile, no se cuantifica la AF como estrategia preventiva en salud.

Un metanálisis de Lee IM et al, publicado en Lancet el 2012 señala que:

- La inactividad física causa más de 5,3 millones de muertes tempranas por año
- Reducir la inactividad entre un 10% a un 25%, podría evitar entre más de 533.000 y más de 1,3 millones de muertes al año
- OMS establece las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud en el año 2010

OBJETIVOS

Explorar los niveles de riesgo cardiovascular global (RCG) y actividad física en mujeres chilenas
Comprobar si existe un efecto protector cardiovascular relacionado con las recomendaciones internacionales de actividad física.

MATERIAL Y MÉTODO

Estudio descriptivo transversal en mujeres > 45 años procedentes de juntas de vecinos de la Región Metropolitana.

El RCG se clasificó en Bajo (B), Moderado (M) y Alto o Muy Alto (H) según tabla de recomendación de OMS para Chile.

De acuerdo con el cuestionario internacional de AF modificado para países latinoamericanos (IPAQ-M), según minutos (min) semanales de AF moderada, cada mujer se definió como:

- Inactiva (I), menos de 150 min
- Activa (A), entre 150 y 300 min
- Entrenada (E), más de 300 min

Se investigó la asociación entre niveles de AF y RCG

RESULTADOS

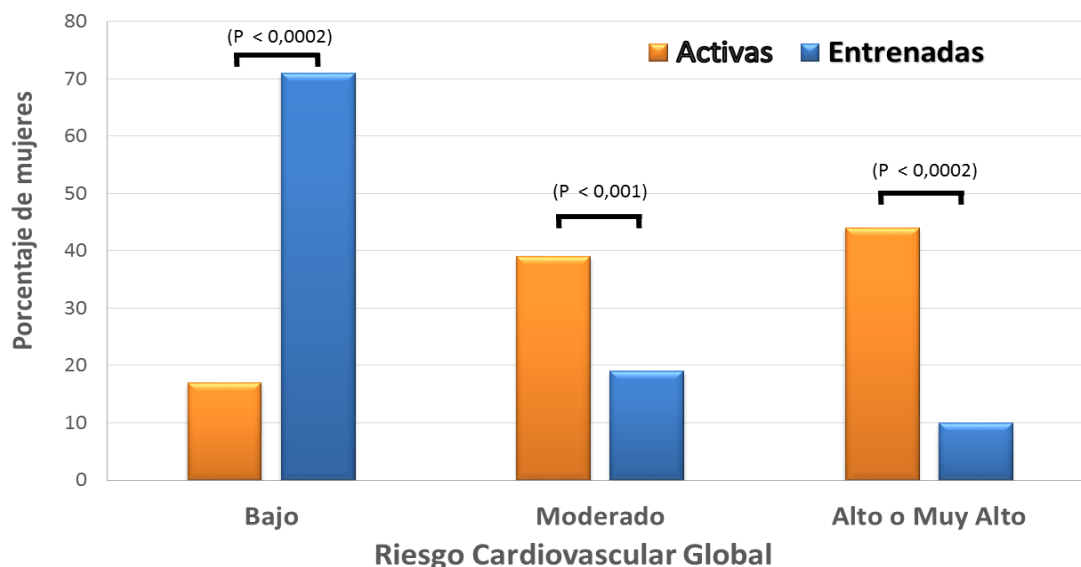
Se estudió a 101 mujeres, edad promedio $68 \pm 1,8$ años

Nivel de actividad: 46% eran Activas y 54% Entrenadas. No hubo mujeres Inactivas

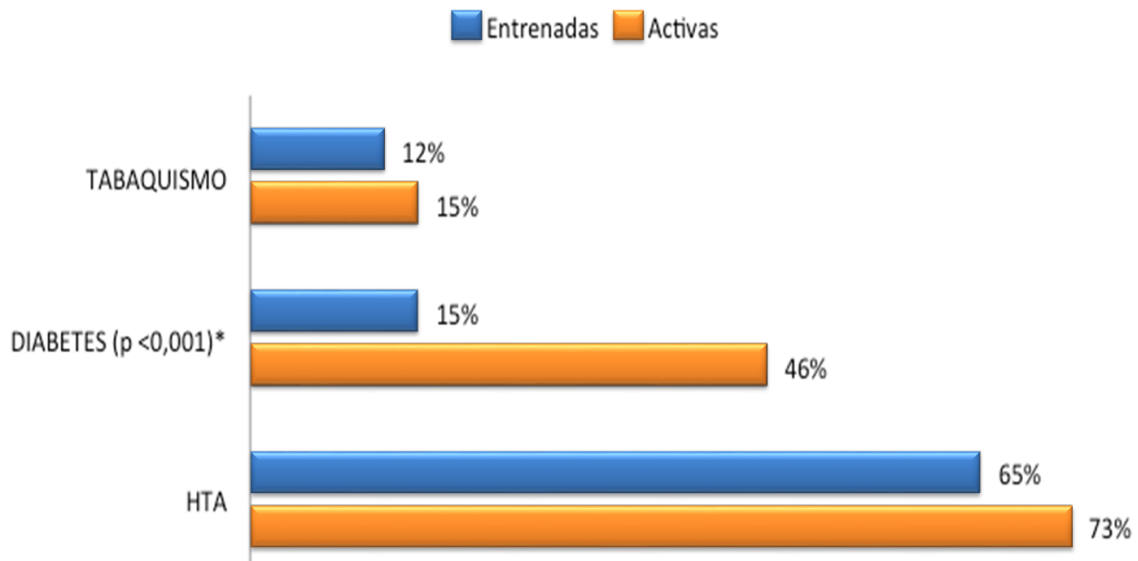
RCV: Un 47% tuvo RCG B, 28% RCG M y 25% RCG H.

Se demostró una fuerte asociación entre el nivel de AF y RCG ($p < 0,00001$): El RCG M es 3,4 veces mayor ($p < 0,0002$) y el RCG H 5.8 veces mayor ($p < 0,0001$) en las mujeres A que en las E

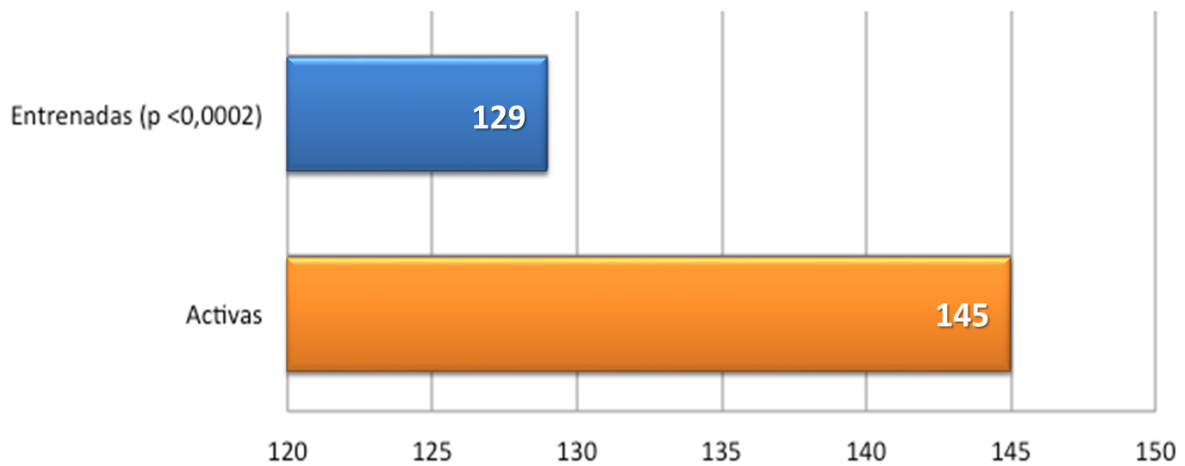
Riesgo Cardiovascular y Nivel de Actividad Física



Comorbilidades Mujeres Activas v/s Entrenadas



Presión arterial sistólica (mmHg) Mujeres Activas v/s Entrenadas



CONCLUSIONES

Pertenecer al grupo de mujeres Entrenadas ofrece una significativa protección con respecto a su RCG.

En intervenciones comunitarias y en atención primaria es necesario aplicar el IPAQ-M para medir el nivel de AF y estimular la realización de ésta.

