

*Un projecte de l'Institut d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP Jordi Gol) i la xarxa d'investigació en activitat preventives i promoció de la salut (RedIAPP), avalua l'efectivitat d'un programa d'exercici aeròbic d'alta intensitat i de força muscular en pacients malalts del cor*

### **L'EXERCICI FÍSIC PROGRESSIU I D'ALTA INTENSITAT EN MALALTS AMB INSUFICIÈNCIA CARDÍACA POT MILLORAR LA SEVA QUALITAT DE VIDA**

Els malalts d'insuficiència cardíaca (IC) pateixen en major o menor grau ofec (dispnea) quan realitzen activitats quotidianes, motiu pel que la seva qualitat de vida es veu afectada. Aquests malalts poden patir ofec en realitzar activitats senzilles, com per exemple, vestir-se, netejar-se, posar una rentadora o pujar escales....

El **projecte** que inicien l'IDIAP i la RedIAPP pretén **avaluar l'efectivitat d'un programa d'exercici físic progressiu i d'alta intensitat** (exercicis aeròbics i de força i resistència muscular) **en pacients amb insuficiència cardíaca** que **pateixen ofec**, i **demostrar** que aquest programa d'exercici progressiu **té beneficis cardiovasculars en aquests pacients**, millorant la seva capacitat funcional i, per tant, la seva qualitat de vida.

#### **L'estudi**

El projecte té previst una durada de tres anys i captarà **600 pacients amb IC de 7 centres d'atenció primària de la RedIAPP**. Els pacients es distribuïran entre el grup control (que rebrà tractament farmacològic i l'educació sanitària per a la insuficiència cardíaca) i el grup intervenció (que rebrà a més del tractament farmacològic i l'educació sanitària, el programa d'exercici). El programa d'exercici físic que estarà supervisat i serà progressiu es realitzarà durant 36 sessions i inclou una part aeròbica (cicloergòmetre) i un programa de força muscular

#### **Prevalença**

Les malalties cardiovascular són la principal causa de mort a Espanya, i la insuficiència cardíaca és la tercera més freqüent. A l'estat espanyol, la **insuficiència cardíaca afecta entre l'1 i el 2% de la població major de 40 anys i al 10% de la població major de 60 anys**. El seu tractament suposa un **cost anual aproximat d'uns 4.000 milions d'euros** als serveis sanitaris.