

COMUNICACIONES EN PÓSTER

EXPOSITOR Nº 54

INVESTIGACIÓN BÁSICA ID:660

➤ Efecto del ejercicio aeróbico en la presión intraocular en pacientes no glaucomatosos y físicamente entrenados.

AUTORES:

Zaira Cervera Sánchez¹, Rafael J. Pérez Cambrodí², David P. Piñero³

¹Universidad de Alicante. ²OFTALMAR. Vithas Hospital Internacional Medimar. ³Universidad de Alicante. Departamento de Óptica, anatomía y farmacología.

INTRODUCCIÓN

La actividad física aeróbica repercute significativamente en los niveles de presión intraocular (PIO). Éstos son mayores en pacientes sedentarios y diagnosticados de glaucoma. El mecanismo de reducción de la PIO y la estabilidad del efecto a largo plazo han sido cuestionados por algunos autores. Igualmente, su eficacia como recomendación preventiva al desarrollo de la enfermedad no ha sido ampliamente investigada. Para ello es importante conocer si el efecto de reducción se mantiene en el tiempo en pacientes con una ya probada adaptación a un ritmo de entrenamiento moderado-intenso. El objetivo de este estudio preliminar es conocer el efecto del ejercicio aeróbico moderado-intenso sobre la PIO en pacientes adaptados a dicho ritmo de entrenamiento.

MATERIALES Y MÉTODOS

En el estudio se incluyeron 10 ojos de 10 pacientes, entre ellos 8 fueron varones y dos fueron mujeres. La media de edad era 34.8 años \pm 2.0 (33 a 38).

Todos los participantes eran corredores entrenados, con un mínimo de 3 sesiones de ejercicio físico semanal, un mínimo de tiempo de actividad de 1 hora. Se excluyeron explícitamente pacientes con antecedentes de glaucoma. A todos los participantes se les tomó una primera medida de

la PIO en situaciones de reposo, y la segunda medida tras de la actividad. Las horas de las mediciones fueron las mismas para todos, entre las 8.00 y las 11.00 am. Previamente a la segunda medida, se permitió a los corredores 10 minutos de descanso para recuperar el ritmo respiratorio y la frecuencia cardiaca normal. Las mediciones de la PIO se tomaron con un tonómetro de no contacto (SHIN- NIPPON NCT-200). El análisis estadístico fue realizado con el programa Microsoft Excel 2013 y se utilizó el test de la t de Student para analizar las diferencias entre ambos grupos.

RESULTADOS

El valor medio previo a la realización de ejercicio físico de la PIO fue de 19.6 \pm 3.3 mmHg y la media de la PIO después de la actividad fue 16.1 \pm 3.3 mmHg ($p < 0.05$).

Se constata una correlación estadísticamente significativa entre la edad y la diferencia entre la PIO en reposo y la PIO tras la actividad, de tal modo que a mayor edad, mayor es la disminución de la PIO (coeficiente de Pearson -0.17). También se encontró una correlación entre la intensidad de la actividad y la diferencia entre la PIO basal y la PIO tras la actividad de tal forma que a mayor intensidad de esfuerzo, mayor es la disminución del flujo de PIO (coeficiente de Pearson -0.34).

CONCLUSIONES

Los resultados muestran que hay una disminución clínica y estadísticamente significativa de la PIO en personas ya adaptadas a un ritmo de entrenamiento moderado-intenso. Este estudio coincide con la evidencia científica actualmente publicada y abre la posibilidad de recomendar de forma regular y pautada este tipo de ejercicio a pacientes ya diagnosticados o con antecedentes familiares de glaucoma. No obstante son necesarios estudios con muestras mayores y a más largo plazo que confirmen esta tendencia.