

**RESPUESTA FRENTE AL TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO ENTRE  
GÉNEROS EN UN GRUPO DE PACIENTES CON SÍNDROME METABÓLICO  
DE LA CIUDAD DE TALCA**

**MARCOS SARAVIA ARIAS  
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

**RESUMEN**

Se entiende el término de Síndrome Metabólico (SM) como una entidad clínica caracterizada por ser multifactorial que genera un riesgo de Enfermedad Cardiovascular. Se ha descrito desde la década de los 20` pero comenzó a cobrar importancia en la década de los 80', cuando Reaven (1988) definió al "Síndrome X", desde entonces ha variado desde su definición, tratamiento, hasta la descripción de los factores que influyen en dicha condición. Se sabe el gran impacto que tiene el ejercicio físico sobre los factores de riesgo cardiovascular y actualmente se conoce el beneficio del ejercicio físico en el SM, incluso se ha documentado que llega a revertir dicha condición. Este estudio se analizó con una metodología de investigación clínico controlado comparativo, de manera descriptiva, consistente en una intervención por un periodo de cuatro meses de ejercicio aeróbico controlado incremental, donde fueron medidos dos test de capacidad física; un test de esfuerzo máximo, el protocolo de Bruce y otro test submáximo que es el test de caminata de seis minutos. Se realizaron mediciones previas a los dos meses y al fin de la intervención, cuyo propósito fue evidenciar el beneficio del tratamiento no farmacológico en el síndrome metabólico en pacientes de la ciudad de Talca. Se estudiaron 33 sujetos con edades fluctuantes entre 40 y 65 años, distribuidas en 23 sujetos de sexo femenino y 10 sujetos de sexo masculino, y con un peso de  $81,77 \pm 0,6$  kg donde se encontraron resultados favorables y estadísticamente significativos en los dos test que se realizaron como punto de medición, concluyendo un efecto positivo del ejercicio físico aeróbico incremental sobre los parámetros medidos en los test de caminata de seis minutos y test de Bruce en pacientes con diagnóstico de síndrome metabólico, en particular los concernientes al peso, IMC, distancia recorrida y Presión Arterial, evidenciando que el género que sufrió una mejor tolerancia hacia la propuesta de tratamiento fue el femenino. En lo que respecta al análisis

comparativo, cabe señalar que se utilizaron los datos obtenidos solo en el test de caminata de 6 minutos.