



## UN PATRÓN DE MARCHA INADECUADO AUMENTA EL RIESGO CARDIOVASCULAR

“Marcha se refiere a la forma como el paciente camina. Lo normal es hacerlo en forma activa, con control de los movimientos, en los que se nota coordinación y armonía. La persona se desplaza de acuerdo con su voluntad, siguiendo las trayectorias que decida. Es normal que presente algún grado de braceo, que no se desvíe en forma involuntaria del trayecto que desea seguir, que el punto de gravedad del cuerpo esté centrado sobre su base de sustentación o ligeramente adelante, que los pasos sean de un tamaño parecido, etc...” Ricardo Gazitúa. Esta forma de deambular se altera en distintas enfermedades, como, por ejemplo, el estrés. Cuando una persona está estresada, la velocidad de la marcha aumenta. Se produce una modificación a nivel postural (la cabeza se adelanta y el tronco se inclina hacia delante) que repercute en el apoyo plantar y cambia el eje de movimiento de las piernas. Se genera un patrón de movimiento que se aleja del fisiológico. El músculo se va tensando y resulta cada vez más ineficaz en sus funciones, llegando incluso a impedir el movimiento. Genera una presión adicional en los vasos sanguíneos, linfáticos y nervios, con la problemática que de ello se deriva (parestias, aumento de la resistencia de los vasos al paso de sangre, retención de líquidos, etc...) que se traduce en una sobrecarga del trabajo cardiovascular. El entorpecimiento en el retorno venoso también aumenta porque la bomba muscular de la planta del pie y de los gemelos se vuelve disfuncional. A nivel cerebral, produce una modificación del patrón de movimiento que perpetúa la lesión y la hace cada vez más incapacitante. Deambulamos según nuestra manera de pensar y generamos lesiones que constituyen factores de riesgo cardiovascular. Reeducar la postura con fisioterapia y disminuir el nivel de estrés con técnicas procedentes del coaching cardiovascular son dos de los tratamientos clave en la rehabilitación cardiovascular. El tratamiento es óptimo para personas que no han desarrollado todavía ninguna lesión cardíaca y en las cirugías previa y posterior a las lesiones cardiovasculares

