

EFECTO DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA ASOCIACIÓN ENTRE LAS HORAS DE SUEÑO Y EL INFARTO DE MIOCARDIO

Patricio C. Miranda, Ana C. Murillo, Noël C Barengo
Facultad de Medicina, Universidad de las Américas, Quito, Ecuador;
Herbert Wertheim College of Medicine, Florida International University, Miami, EEUU;
patricio.miranda@udla.edu.ec

Introducción: Se ha demostrado que dormir menos se asocia con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, destacando el infarto de miocardio (IM). Sin embargo, aunque existe investigación sobre las asociaciones entre horas de sueño e IM, aún se desconoce si la actividad física tendrá un efecto sobre la asociación entre estas variables. **Objetivos:** Valorar el efecto de la actividad física en la asociación entre horas de sueño e infarto de miocardio en adultos de Estados Unidos de Norteamérica del 2018. **Métodos:** Estudio transversal, usando datos del Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) del 2018 (N=437,436). Se incluyeron hombres y mujeres estadounidenses ≥ 18 años que proporcionaron datos completos. La variable independiente fue horas de sueño y la variable dependiente infarto de miocardio. El modificador del efecto fue actividad física (sí vs no). Las covariables fueron edad, sexo, raza, fumar tabaco, índice de masa corporal y salud mental. Se aplicó un modelo de regresión logística ajustado y no ajustado, calculando los odds ratio (OR) e intervalos de confianza (IC) 95%. **Resultados:** El 9.18% de la población estudiada tuvo IM. Dado que hubo modificación del efecto se estratificó el análisis según actividad física. Comparado con un valor de referencia de duración del sueño de 7-8h, los OR (IC 95%) en individuos que sí realizan ejercicio fueron 1.62 (1.52, 1.72), 1.07 (1.02, 1.13) y 1.46 (1.37, 1.56) para duraciones de sueño de ≤ 5 h, 6h y ≥ 9 h respectivamente. Mientras que, si no la realizan fueron 1.62 (1.51, 1.74), 1.17 (1.10, 1.25) y 1.27 (1.18, 1.37) para duraciones de sueño de ≤ 5 h, 6h y ≥ 9 h respectivamente. **Conclusiones:** La actividad física tiene efecto modificador en duraciones de sueño de 6h y ≥ 9 h. Los resultados dan apertura a estudios que muestren causalidad entre sueño e IM, además, se sugiere realizar investigaciones sobre la fisiopatología del sueño prolongado (≥ 9 h) como causante de enfermedad cardiovascular (ECV).

Palabras clave: Enfermedad cardiovascular. Privación del sueño. Infarto de miocardio. Factor de riesgo. Ejercicio. Actividad física.