

Es importante que el niño se realice un control cardiológico estricto de su cardiopatía y estudios complementarios según necesidad: ECG, Ecocardiograma, Holter, Ergometría, a veces incluso invasivos, como electrofisiología, estudio hemodinámico, para asegurarnos de que la valoración del riesgo sea la adecuada.



INSTITUTO DE CARDIOLOGIA  
DE CORRIENTES



**FUNCACORR**  
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

[www.funccorr.org.ar](http://www.funccorr.org.ar)

INSTITUTO DE CARDIOLOGIA DE CORRIENTES  
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

Bolívar 1334 | 3400 | Corrientes

Tel: 0054-379 441 00 67 | Fax: 0054-379 441 00 92

Secretaría: 0054-379 441 00 00 internos 311 o 324

[pediatria1@funccorr.org.ar](mailto:pediatria1@funccorr.org.ar)



## Ejercicios físicos en Cardiopatías Congénitas

*La **cardiopatía congénita** no es sinónimo de inactividad física, el niño y su entorno deben conocer las limitaciones.*

*La aplicación de estos conceptos ayudará al niño a crecer con óptimo desarrollo en la mejor condición fisiológica, social, mental y física, buscando lograr la independencia funcional, transformando el paciente con cardiopatía en un adulto activo.*

Departamento de  
**Cardiología Infantil**

y Enfermedades Congénitas del Corazón



El 85% de los niños con CC llegarán a la edad adulta; la realización de deporte y actividad física es una de las incógnitas que se plantean padres, educadores, profesionales de salud y los propios niños.

Es nuestra intención que este folleto les ayude a comprender qué, cuánto y hasta dónde se le debe fomentar algún tipo de actividad

## Contraindicaciones relativas al ejercicio físico intenso

### Absolutas:

- **Cardiopatía Aciánótica:** Estenosis Aórtica severa, MCH, Coartación de aorta gradiente >50.
- **Cardiopatía Cianótica:** todas las paliadas o no paliadas y no corregidas.
- **Wolff Parkinson White y Taquicardia Supra Ventricular** con arritmias durante el ejercicio.
- **Hipertensión Pulmonar** grave. Anomalías coronarias no corregidas, Sme de Marfan.
- **Miocarditis aguda, ICC, Insuficiencia Mitral severa, Insuficiencia Aórtica severa, Qt largo congénito, Estenosis Pulmonar severo.**

### Relativas:

- **Cardiopatía Aciánótica:** Estenosis Aórtica moderada, CIA/CIV/DAP con Hipertensión Pulmonar moderada.
- **Cardiopatía Cianótica:** corregidas con lesiones residuales.
- **Wolff Parkinson White y Taquicardia Supra Ventricular** sin antecedentes de arritmias.

**Niños que reciben anticoagulación, post-operatorio inmediato y portadores de válvulas u otros dispositivos artificiales, deben evitar la práctica de deportes de contacto.**

## Clasificación de los deportes de Mitchell: componente dinámico/estático

	Dinámico Bajo	Dinámico Moderado	Dinámico Alto
Estático Bajo	Golf Bolos Billar Tiro	Béisbol Voley Ping-Pong Tenis	Carrera Tenis Squash Fútbol**
Estático Moderado	Equitación** Buceo** Carrera de vehículos**	Rugby* Carrera Patinaje* Atletismo: altura	Natación Basquet** Hockey** Carrera
Estático Alto	Atletismo Lanzamiento Gimnasia** Karate** Pesas** Escalada** Vela	Esquí** Pesas** Lucha** Taekwondo**	Ciclismo** Remo/Canoa Boxeo** Decatlón Patinaje

(\*) Mitchell, JH. American College of Cardiology [1994]

(\*\*) Riesgo de colisión

## Definiciones

**Actividad física:** cualquier movimiento de grupos musculares y sin limitación.

**Ejercicio físico:** toda actividad física que se hace con carácter repetitivo y reglado, para mejorar o mantener una buena forma física.

**Deporte:** ejercicio físico competitivo que sólo puede autorizarse tras un estudio previo detallado de la aptitud física.

Lesión	Recomendación
Comunicación interauricular o Foramen oval permeable cerradas	Sin restricción
Comunicación interventricular cerrada o no significativa	Sin restricción
Ductus cerrado o no significativo	Sin restricción
Canal AV cerrado o no significativo	Sin restricción
Insuficiencia mitral moderada	Deportes dinámicos y estáticos bajos a moderados
Anomalías del retorno venoso exitosamente reparados	Sin restricción
Estenosis Pulmonar leve	Sin restricción
Estenosis Pulmonar moderada	Deportes dinámicos y estáticos bajos a moderados
Válvula Aórtica Bicúspide sin obstrucción	Sin restricción, no fomentar deportes
Estenosis Aórtica leve	Deportes dinámicos y estáticos bajos a moderados
Estenosis Aórtica moderada	Deportes dinámicos y estáticos bajos
Coartación de Aorta reparada o con gradiente basal < 10mmHg	Sin restricción
Tetralogía de Fallot con reparación exitosa	Deportes dinámicos y estáticos bajos a moderados
Tetralogía de Fallot con lesiones residuales	Deportes dinámicos y estáticos bajos
Transposición de grandes arterias corregidas	Deportes dinámicos y estáticos bajos a moderados
Anomalía de Ebstein. Cirugía de Glenn	Deportes dinámicos y estáticos bajos a moderados
Ventrículo único / Cirugía de Fontan	Deportes dinámicos y estáticos bajos
Anomalía de arterias coronarias corregidas	Sin restricción