

Ejercicios para la Presión Arterial Alta

► Son efectivos aquellos ejercicios donde participen grandes grupos musculares, de carácter rítmico y aeróbico, como:

- Caminar
- Bailar
- Correr
- Nadar
- Montar en bicicleta



Antes de hacer ejercicios...

- Lo primero es consultar con el médico.
- Este le recomendará el ejercicio más adecuado.
- Debe tener en cuenta que haciendo ejercicio pueden incrementarse los valores de presión arterial, el especialista puede decidir reducir primero los niveles de tensión antes de realizar cualquier ejercicio.



Educación en Salud / 2014

Información recopilada de: www.webconsultas.com
Diseñado por personal del área de Educación en Salud
EJA / febrero 2014



Presión Arterial Alta y El Ejercicio



- NeoMed Center, Inc.
Salud de Primera
(787)737-2311

Presión Arterial Alta y El Ejercicio

► La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Internacional de Presión Arterial Alta coinciden en que realizar ejercicio físico es muy útil en el tratamiento y prevención de la hipertensión.

► La mayor parte de las personas con presión arterial alta, al menos en las fases iniciales, no suelen tener síntomas, o estos son muy leves. Por eso se la conoce como “*el asesino silencioso*”.

► Es fundamental saber que un paciente con presión arterial alta puede tener la presión arterial controlada, pero si descuida las medidas de control o incumple el tratamiento, el riesgo de complicaciones aumenta mucho.



Presión Arterial Alta

► Es la elevación persistente de la presión arterial por encima de los límites considerados como normales. (120/80)

► El número superior corresponde a la presión *sistólica*, la presión creada cuando el corazón late. Se considera *alta* si constantemente está por encima de *140 mmHg*.

► El número inferior corresponde a la presión *diastólica*, la presión dentro de los vasos sanguíneos cuando el corazón está en reposo. Se considera *alta* cuando está por encima de *90 mmHg*.

► La presión arterial alta siempre debe tratarse bajo la supervisión de un médico.

El Ejercicio

► Cuando la reducción de los valores de tensión arterial sean muy pequeños, la práctica de ejercicio puede ser suficiente para disminuir factores de riesgo.

► Es aconsejable comenzar con sesiones cortas de 30 minutos.

► Algunos de los beneficios de realizar ejercicio para controlar la hipertensión son:

► Prevenir Obesidad

► Ayuda a que el corazón funcione mejor.

► Controla la ansiedad, la depresión y el estrés.

