

La actividad física y la presión arterial

La presión arterial alta puede acarrear problemas de salud como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales o problemas renales.

¡La buena noticia es que la actividad física puede ayudar!

Este folleto describe:

- cuánta actividad física debería hacer; y
- cómo la actividad física puede afectar la presión arterial.

¿Cuánta actividad física debería hacer?

Es importante hacer actividad física casi todos los días de la semana. Las *actividades aeróbicas* pueden ayudarlo a mejorar y manejar la presión arterial.

Las *actividades aeróbicas* hacen trabajar a su corazón y pulmones. Ejemplos de estas actividades son caminar, andar en bicicleta, trotar, hacer esquí de fondo y nadar.

La siguiente tabla describe su “prescripción” de actividad física aeróbica.

“Prescripción” de actividad física aeróbica	
Frecuencia	<p>Propóngase hacer <i>150 minutos de actividad aeróbica por semana.</i></p> <p>Esto podría ser:</p> <ul style="list-style-type: none">• sesiones cortas: 10 minutos, 3 veces/día• sesiones largas: 30 o más minutos/día,• 5 o más días/semana
Intensidad	<p>Intente hacer ejercicio a una intensidad <i>moderada a vigorosa.</i></p> <p>Esto significa:</p> <ul style="list-style-type: none">• el corazón late más rápido;• transpira un poco;• respira más profunda y rápidamente;• aún puede hablar fácilmente, pero no cantar.

¿Qué actividades aeróbicas le gustaría hacer?

Nota: Un profesional calificado en materia de actividad física le puede mostrar algunos ejercicios seguros que pueden ser mejores para usted.

Cuando comience una nueva actividad, empiece en el nivel que le es cómodo a usted.

A medida que se acostumbra a la actividad, puede aumentar lentamente:

- el **tiempo** que le dedica a la actividad;
- la **frecuencia** en que la practica;
- la **intensidad** que aplica.

¿De qué manera afecta la actividad física a la presión arterial?

Mientras hace una actividad aeróbica, la presión arterial cambia.

- La presión máxima (llamado sistólica) subirá cuando esté en actividad. Cuanto más fuerte ejercite, más alta será.
- La presión mínima (llamado diastólica) quedará más o menos igual. En el caso de algunas personas, podrá caer levemente. Esto es normal.
- Si la presión arterial es demasiado alta, su médico podrá
 - ✧ decirle que controle su presión arterial cuando esté activo; o
 - ✧ indicarle los rangos en los que tiene que estar su presión arterial para que pueda hacer actividad física con seguridad.

Su presión arterial bajará después de una actividad física.

- Esta disminución en su presión arterial puede durar varias horas. Esta es una de las razones por las que se recomienda hacer actividad física todos los días; ¡experimenta beneficios en la salud de inmediato!

- A menudo las personas con presión arterial muy alta verán la mayor cantidad de cambios.
- Podrá notar una disminución importante si la sesión de la actividad física es más larga, o si trabaja más intensamente.

¿Cuál es su presión arterial actual?

¿Cuál es su presión arterial ideal?

La presión arterial cambia **CON EL TIEMPO**

Con el tiempo la actividad física regular lo puede ayudar a alcanzar un nivel de presión saludable.

Dato divertido:

La mayoría de las personas que hacen actividad física con regularidad pueden bajar su presión sistólica unos *siete puntos* y su presión diastólica unos *cinco puntos*.

Ejemplo:

- Presión antes de empezar a hacer actividad física = 154/98
- Presión después de 4 meses de actividad física = 147/93

Cuanto más activo esté, más pronto verá los resultados.

¡Diviértase! Haga que la actividad física entretenida sea parte de su vida por mucho tiempo.



Más beneficios

Hacer actividad física con regularidad le puede dar muchos beneficios, como:

- disminuir la necesidad de tomar medicamentos para la presión;
- mejorar el funcionamiento de su corazón;
- permitirle controlar mejor su peso corporal;
- ayudarlo a manejar el estrés;
- mejorar el sueño; y
- aumentar la energía y fuerza.

Recuerde:

- Las actividades aeróbicas lo pueden ayudar a manejar y mejorar la presión arterial.
- Notará muchos otros beneficios derivados de la actividad física.
- ¡Diviértase! Haga que la actividad física entretenida sea parte de su vida por mucho tiempo.

Piense en una cosa que puede hacer *hoy* para comenzar a estar más activo.