

# Presión arterial alta: hacer actividad física con seguridad

## La actividad física puede ayudarlo a controlar y mejorar su presión arterial.

**Actividades aeróbicas** trabajan su corazón y pulmones. Apunte a 150 minutos de actividad aeróbica por semana, como caminar a paso ligero o nadar.

**Las actividades de resistencia** fortalecen sus músculos y tu habilidad para empujar, tirar o levantar. Apunte por actividades de resistencia de 2 a 3 veces por semana.

**Las actividades de equilibrio** ayudan a mantenerlo en pie y a reducir el riesgo de caerse. **Las actividades físicas de flexibilidad** alargan y estiran los músculos que están tensos y pueden ayudar a prevenir lesiones y dolor muscular y articular. Apunta a hacer actividades de equilibrio y físicas de flexibilidad durante 2 a 3 días por semana.




Es importante hacer actividad física en un marco de seguridad. Este folleto para adultos le presenta algunas sugerencias de seguridad a tener en cuenta.

## Medicamentos y su seguridad

¿Está tomando algún medicamento para la presión, como un diurético, un bloqueador beta u otra medicación similar? Consulte con su médico al respecto.




Puede hacer actividad física, pero deberá seguir algunos pasos de seguridad.

1) Manténgase fresco. Su medicación podría dificultar que su cuerpo se enfríe cuando está activo. Mantenga su cuerpo fresco:

-  bebiendo mucha agua mientras hace actividad,
-  haciendo actividad física en la mañana o en la tarde cuando no hace tanto calor (si el clima está caluroso o húmedo),
-  bajando la intensidad (cuánto se esfuerza) y la cantidad de tiempo que le dedica a la actividad física cuando el clima o el lugar donde hace ejercicio está caluroso o húmedo.

Este folleto para adultos le presenta algunas sugerencias de seguridad a tener en cuenta.

2) La medicación puede afectar los niveles de azúcar en sangre. Esto podría hacer que se sienta mareado. En caso de estar mareado:

-  detenga la actividad o disminuya la intensidad,
-  tome una píldora de glucosa o coma un caramelo,
-  no retome la actividad hasta sentirse bien.

## Consejos generales de seguridad

Aquí le presentamos algunos consejos generales de seguridad para tener en cuenta cuando está haciendo actividad física:

- no retenga el aire;
- comience con sesiones de intensidad liviana a moderada;
- escuche a su cuerpo y deténgase para descansar cuando lo necesite;
- siempre entre en calor y vuelva a la calma al finalizar.

## Remember:

La actividad física lo puede ayudar a manejar y mejorar la presión. Pero tenga la precaución de mantener su seguridad mientras se divierte haciendo actividad.



*Beba mucha agua antes, durante y después de la actividad física.*

Temas en este kit de herramientas:

- A. Decidir ser físicamente activo
- B. Hacer un plan de actividad física
- C. Establecer metas para actividad física
- D. ¿Que lo detiene de ser activo físicamente?
- E. Beneficios de la actividad física
- F. La actividad física y su presión arterial
- G. Seguridad de la presión arterial alta
- H. Actividad física y diabetes tipo 2
- I. Seguridad de la diabetes
- J. Peso saludable y actividad física
- K. Actividad física y ansiedad
- L. Seguridad de la ansiedad
- M. Actividad física y falla crónica cardíaca
- N. Seguridad de la falla crónica del corazón
- O. Actividad física y derrame cerebral
- P. Seguridad de derrames cerebrales
- Q. Actividad física y enfermedad de Parkinson
- R. Seguridad de la enfermedad de Parkinson
- S. Actividad física y demencia
- T. Seguridad de la demencia

Centre for  
**Active Living**

[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)

G-2

Presión arterial alta: hacer actividad física con seguridad

Kit de herramientas de asesoramiento sobre actividad física