

Presión arterial alta: hacer actividad física con seguridad

La actividad física puede ayudarlo a manejar y mejorar la presión arterial.

Las actividades aeróbicas hacen trabajar a su corazón y pulmones. Propóngase hacer 150 minutos de actividad aeróbica por semana, por ejemplo, caminar rápido o nadar.

Es importante hacer actividad física en un marco de seguridad.

Este folleto 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.

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



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.

Recuerde:

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