

# Estar activo con la presión arterial alta

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, dormir mejor y moverte mejor? Las personas inactivas que comienzan a moverse obtienen el mayor provecho. Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

La actividad física regular puede ser una parte útil del tratamiento para la presión arterial alta (hipertensión). La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir un derrame cerebral, ¡pero estar activo puede reducirlo por 27% ! En algunos casos, el ejercicio también puede reducir el número de medicamentos (o la cantidad) que debes tomar para controlar tu presión arterial.

La actividad aeróbica de intensidad moderada y entrenamiento muscular (ya sea solo o combinado) son recomendables para personas con presión arterial alta. Para obtener mejores resultados, acumula hasta un total de 90-150 minutos / semana, y sé activo en la mayor parte, preferible todos los días de la semana.

Comienza donde estas. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

## Empezando

### Comienza sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día.



### Habla con tu médico

Pregúntale a tu médico si hay alguna consideración relacionada a tu salud antes de comenzar o aumentar la actividad física. Toma tu medicamento. Si tienes problemas musculares o articulares, pregunta acerca de hacer fisioterapia antes de comenzar un programa de ejercicios.



### Mantente activo con un amigo

Realiza actividades que disfrutes y encuentra un compañero de actividades en casa o en el trabajo. Aquellos que hacen ejercicio con un amigo o familiar tienden a seguir haciéndolo a comparación de aquellos que lo hacen solos.



### Motivación

¿Qué te ayudará a seguir motivado? ¿Hay un mejor momento durante el día para hacerlo? ¿Lo harías mejor en un programa supervisado o en un gimnasio? ¿Te ayudaría hacer actividad con un amigo? ¿Qué te divierte?



# Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco y la respiración. Aumenta gradualmente hasta hacer al menos 2-3 sesiones / semana de actividad aeróbica de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero, natación o ejercicio acuático). Mejorarás tu resistencia y salud cardíaca.

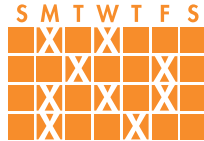
## ¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua



## ¿Con qué frecuencia?

Al menos 2-3 días / semana



## ¿Qué tan intenso?

Un poco difícil a difícil



## ¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Aumente gradualmente hasta acumular de 30 minutos o más durante el día. (visual: reloj de pulsera / reloj)



**Recuerda:** Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz al menos 225-240 min/semana.

## Consejos y precauciones para la presión arterial alta:

Si es posible, mide tu presión arterial antes de una actividad. No hagas ejercicio si tu presión arterial sistólica en reposo (el número de arriba) es mayor a 220 o tu presión arterial diastólica (el número de abajo) es mayor a 105. Pregúntale a tu médico si necesitas modificar tu tratamiento.

Bebe muchos líquidos antes, durante y después de la actividad, especialmente en un día caluroso o si vas hacerlo por mucho tiempo. Algunos medicamentos (betabloqueantes y diuréticos) pueden afectar la capacidad de tu cuerpo para manejar el clima cálido y húmedo.

# Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular de intensidad moderada como, por ejemplo, trabajar con pesas o bandas de resistencia, puede mejorar tu presión arterial, hacerte más fuerte y ayudar a tu salud en general. Además, el entrenamiento muscular hará que las actividades diarias como levantar canastas de ropa o trabajos de jardinería sean más fáciles y seguras.

## ¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo. (por ejemplo, flexiones en el mostrador de la cocina o sentadillas en una silla)



## ¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana  
\* ¡Un día de descanso entre entrenamientos!



## ¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta el esfuerzo hasta algo duro.



## ¿Cuánto?

Acumula hasta 8-12 repeticiones de arduo esfuerzo para cada grupo muscular principal. Repite 2-4 veces. (Visual: x2-4)



**Recuerda:** Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

## Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero a medio.
- Aumenta gradualmente tu ritmo y el tiempo dedicado a estar activo. ¡Comienza con poco y ve despacio!
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo fácil, especialmente después de hacer ejercicio para que no te sientas mareado.
- Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos. Esto puede causar grandes cambios en la presión arterial que aumentan el riesgo de desmayo o de desarrollar ritmos cardíacos anormales.

# Otras ideas para la actividad física y la salud



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son parte esencial de un programa para personas con presión arterial alta. Sin embargo, puedes disfrutar y beneficiarte de estas otras opciones.

## Toma el control

El ejercicio y los medicamentos juegan un papel importante en la reducción de la presión arterial. Pero otros factores también ayudan. Come alimentos saludables y reduce el consumo de sal. Baja de peso si es necesario. Reduce tu estrés. Duerme mejor. Deja de fumar. No bebas demasiado alcohol.



## Yoga, tai chi y pilates

Todos ayudan con el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza. ¡Estos pueden bajar la presión arterial y también reducir el estrés! Evita el yoga caliente de ritmo rápido. Algunos medicamentos para la presión arterial alta pueden dificultar el control de la temperatura corporal.



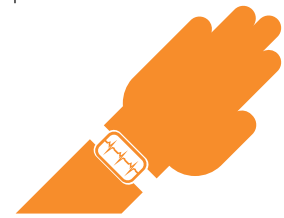
## Ejercicios de flexibilidad

Estira tus músculos al menos 2-3 días/semana hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores). Por ejemplo, estira las pantorrillas o la parte posterior de los muslos.



## Da más pasos

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Cuenta tus pasos diariamente durante la primera semana o dos. Gradualmente acumula hasta 7,000-9,000 pasos/día.



## Para obtener más información sobre la presión arterial alta, visita:

[heart.org/-/media/data-import/downloadables/4/c/5/whatishighbloodpressure\\_span-ucm\\_316246.pdf?la=en&hash=11588E3D840CFC83F997A8CB6FC1DF36F44C269B](https://heart.org/-/media/data-import/downloadables/4/c/5/whatishighbloodpressure_span-ucm_316246.pdf?la=en&hash=11588E3D840CFC83F997A8CB6FC1DF36F44C269B)

[nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/presion-arterial-alta](https://nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/presion-arterial-alta)

Visita [acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](https://acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar **un profesional de ejercicio certificado por ACSM** cerca de ti.

¿Cómo voy a empezar **esta semana?**