

• Hipertensión arterial • y ejercicio

Ejercicio



El papel positivo del ejercicio en los pacientes con hipertensión arterial se conoce desde hace muchos años. En la actualidad se recomienda la práctica de ejercicio regular con la planificación de los alimentos y tratamiento farmacológico.

El ejercicio que se practica de forma regular puede disminuir entre 4 a 9 mmHg de la presión arterial sistólica y de la diastólica, respectivamente.

Recomendaciones



Hacer ejercicios aeróbico como por ejemplo: Caminar, nadar, ir en bicicleta son ejercicios que queman calorías y ayudan a mantener en forma el corazón y las arterias.

Que sea un ejercicio suave, poder hablar mientras lo realizas te permitirá saber que la intensidad es la correcta.

Duración: Con 30 a 45 minutos al día aumentando progresivamente, al menos 5 días a la semana empezará a notar los beneficios. *1

Fases del programa de ejercicio

Una sesión típica de entrenamiento debe constar de:



Fase de Calentamiento: Aumente lentamente su frecuencia cardiaca, caliente sus músculos para prevenir lesiones. Incluya 10 minutos de ejercicio de estiramiento.

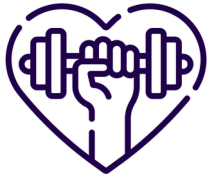


Fase de Ejercicio: Ejercicio programado donde la persona llega a su máxima capacidad física. Incluye aeróbicos por 30 a 45 minutos.



Fase de Enfriamiento: Disminución de su frecuencia cardiaca. Incluya 5 minutos de recuperación aeróbica y 5 minutos de estiramiento.

Beneficios



- Mejora la sensación de bienestar y calidad de vida.
- Disminuye los niveles de glucosa, al incrementar el consumo de glucosa por parte de los músculos.
- Ayuda a perder peso o al mantenimiento de este.
- Disminuye los niveles de triglicéridos.
- Aumenta el colesterol bueno HDL.
- Disminuye el riesgo de desarrollar osteoporosis.

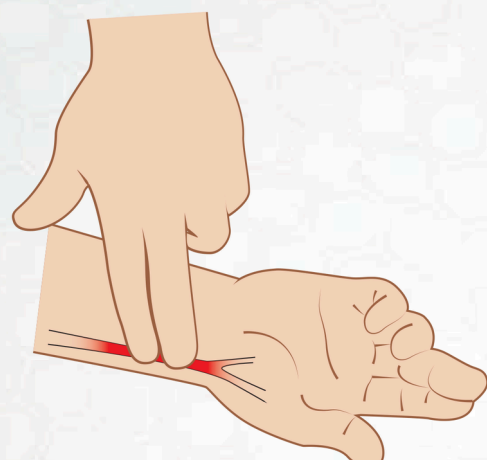
Cuadro de Metas de Plan de Ejercicio



Tipo de Ejercicio	Objetivos	
	Inicial	Final
Duración		
Frecuencia Cuántas veces por semana		
¿A qué hora y qué días?		

¿Cómo tomar el pulso fácilmente?

1. Colocar una mano con la palma hacia arriba o colocar dos dedos en el cuello.



2. Con las yemas de los dedos índice y medio de la otra mano, presionar suavemente sobre la arteria radial o sobre la arteria carótida hasta sentir el pulso.
3. Luego contar las pulsaciones durante 30 segundos y el resultado multiplicarlo por 2.

Ejemplo: 40 pulsaciones x 2 = 80 pulsaciones por minuto

La frecuencia cardíaca normal en reposo es de 60 a 100 latidos por minuto.

Material con fin exclusivamente educativo dirigido al público general. La información presentada NO pretende reemplazar la consulta médica. Consulte a su médico. Para más información comunicarse con el departamento médico en Colombia: Sanofi-Aventis de Colombia S.A. Transversal 23 N° 97-73 - Edificio City Business. Piso 8. Bogotá D.C. Telf: 621 4400 - Fax: 744 4237, E-mail: infomedica.colombia@sanofi.com. En Bolivia, Centro América y Caribe: Sanofi-Aventis de Panamá S.A. Torre Evolution, piso 26, Calle 50 y Av. Aquilino de la Guardia Obarrio- Ciudad de Panamá, República de Panamá Telf.: (507) 382-9500, E-mail: infomed.pac@sanofi.com. Ecuador: Sanofi-Aventis del Ecuador S.A. Centro Corporativo Ekopark , Vía Antigua a Nayón y Av. Simón Bolívar, torre 2, piso 7, Telf.: (593) 2500-3020, E-mail: infomed.pac@sanofi.com. En Perú: Sanofi-Aventis del Perú. Av. Javier Prado Este 444 Piso 15, San Isidro, Telf. (+511) 631-9100, E-mail: Informacionmedica@sanofi.co. En México: Telf.: 800 123 41 41, E-mail: info.medica@sanofi.com. En Argentina: Telf.: (+ 54)4732-5000, E-mail: dmedica@sanofi.com. En Chile: Telf.: (+56)233408400, E-mail: dmedica@sanofi.com. En Paraguay: E-mail: dmedica@sanofi.com.