

# PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

HIPERTENSIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Dra. Raquel Vaquero Cristóbal  
Dra. Noelia González Gálvez

PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-  
DEPORTIVA SALUDABLES

# Hipertensión



# PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

## Hipertensión

Presión arterial sistólica (PAS) en reposo  $\geq 130$  mm Hg o una presión arterial diastólica (PAD) en reposo  $\geq 80$  mm Hg, confirmada por un min de dos mediciones tomadas en dos días separados. También la ingesta de medicación antihipertensiva

*Prehipertensión:* PAS 120-139 mm Hg o PAD 80-89 mm Hg

Lo padecen aproximadamente el 37% de las personas adultas en los países desarrollados

Factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y mortalidad

### Causas:

- Mala dieta: dietas altas en grasa y sal
- Estilo de vida no saludable: inactividad física + exceso de peso corporal
- Genética
- No relacionada con envejecimiento

# PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

## Tratamiento de la hipertensión

AF habitual como terapia inicial para disminuir la presión arterial y para prevenir o atenuar la progresión a la hipertensión en personas con prehipertensión

Dejar de fumar

Control de peso

Reducción de ingesta de sodio + dieta *Dietary Approaches to Stop Hypertension*

Moderación del consumo de alcohol

# PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

## Tratamiento de la hipertensión con ejercicio físico: recomendaciones generales

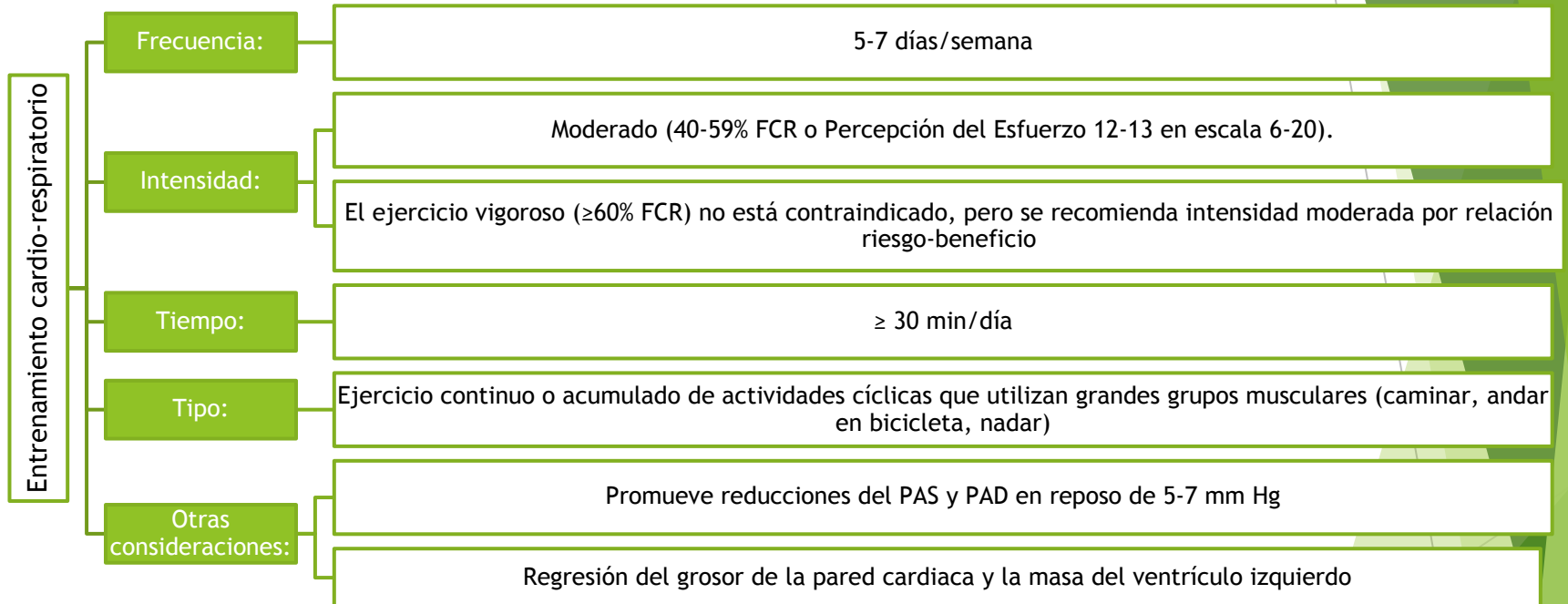
Evitar cambios bruscos en la progresión, especialmente respecto a intensidad

Evitar posiciones donde el miembro inferior está por encima del tronco (ej. press de piernas)

Mantener PAS  $\leq$  220 mmHg y PAD  $\leq$  105 mmHg al hacer ejercicio

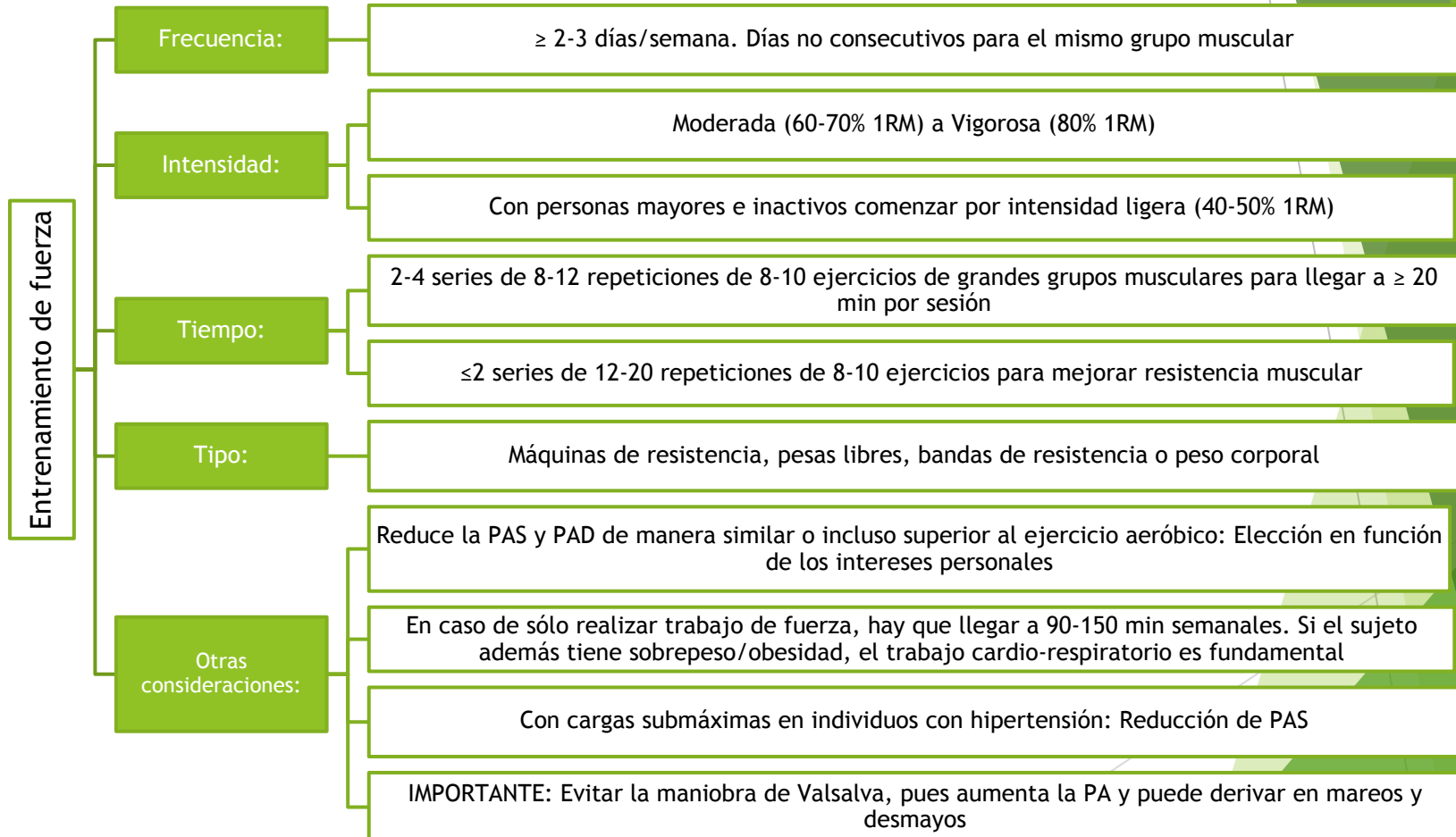
# PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

## Prescripción de ejercicio en personas con hipertensión



# PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

## Prescripción de ejercicio en personas con hipertensión

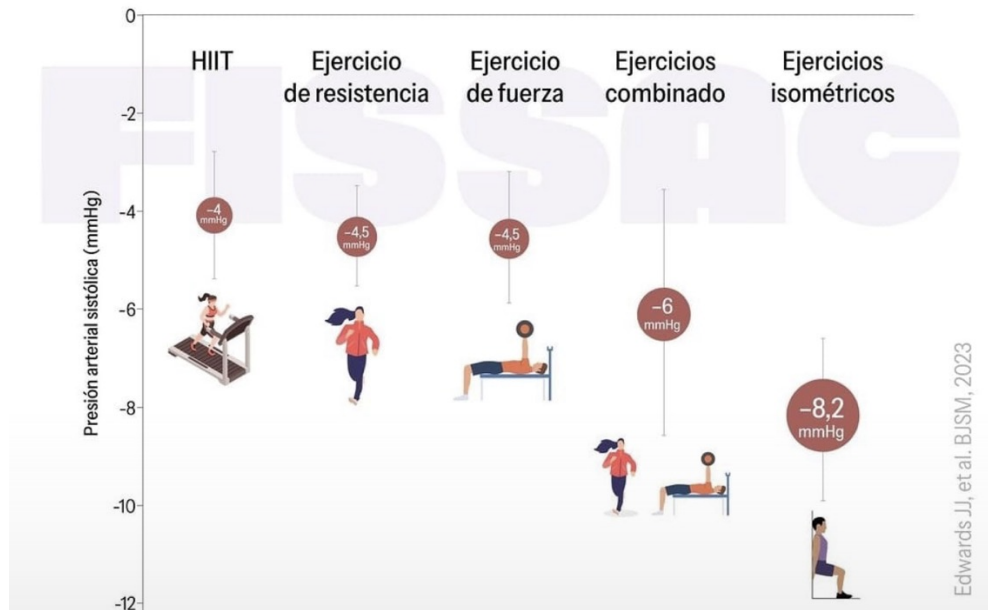


# PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

## Prescripción de ejercicio en personas con hipertensión

### Reducción de la presión arterial sistólica en función del tipo de ejercicio

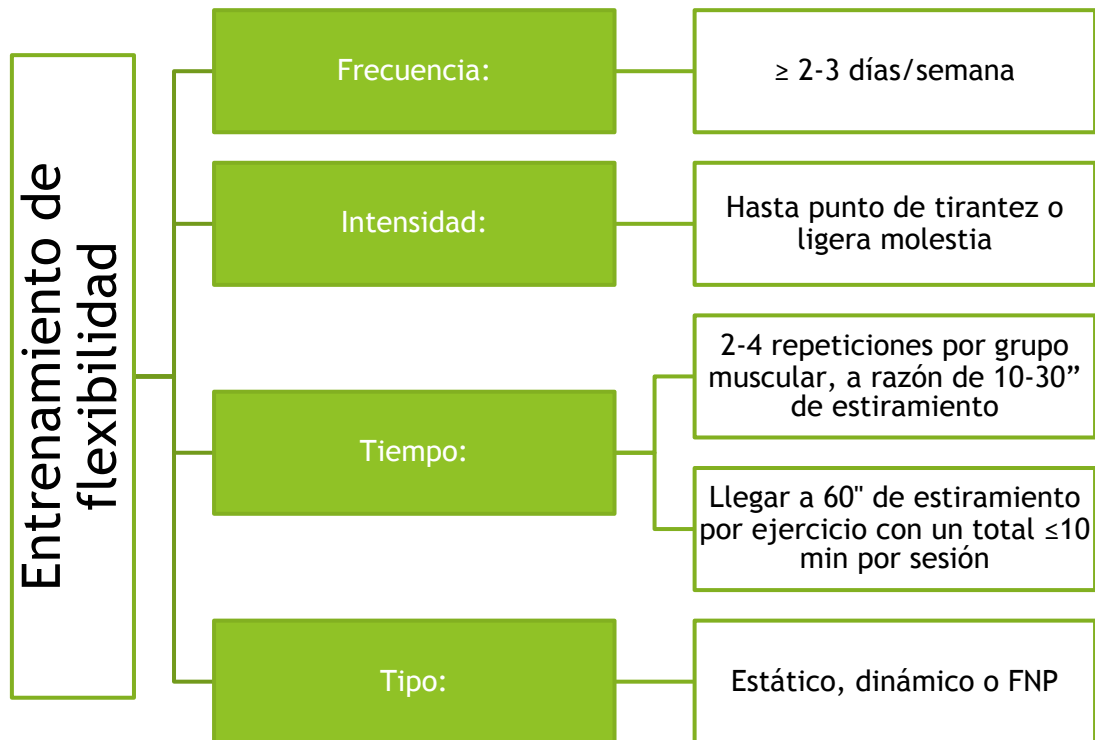
Una revisión de la *British Journal of Sports Medicine* que ha analizado 270 ensayos controlados aleatorizados con un total de 15.827 participantes muestra que la presión arterial sistólica y diastólica en reposo se reduce con todas las modalidades de ejercicio.





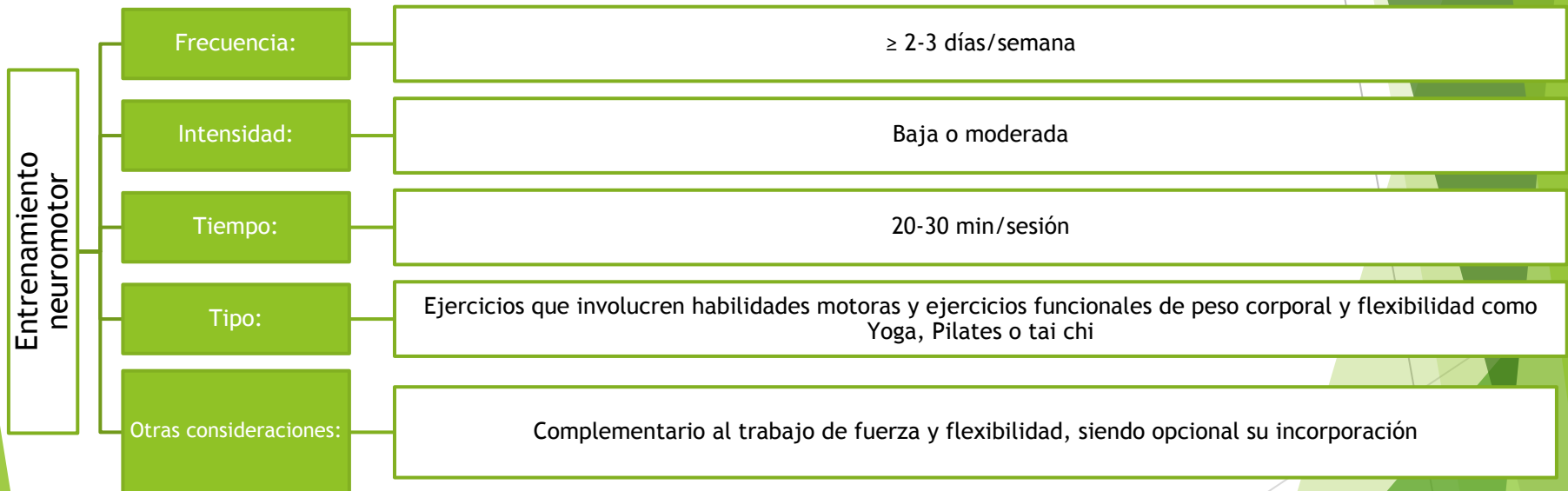
# PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

## Prescripción de ejercicio en personas con hipertensión



# PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

## Prescripción de ejercicio en personas con hipertensión



# PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLES

HIPERTENSIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Dra. Raquel Vaquero Cristóbal  
Dra. Noelia González Gálvez