



¿CÓMO HACER EJERCICIO SI SUFRES HIPERTENSIÓN?

La presión arterial alta o hipertensión es un factor de riesgo grave de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y otras afecciones médicas que amenazan la vida. **Si bien muchas personas necesitan medicamentos y cambios en la dieta para controlar su presión arterial, el ejercicio es un componente clave en casi todos los planes de manejo.** Los científicos saben que el ejercicio hace que el cuerpo se adapte de manera que disminuya la presión arterial, pero no existe una fórmula única que funcione para todos. Sin embargo, existen pautas generales sobre cuatro aspectos clave del ejercicio.

1. Frecuencia

Trata de hacer ejercicio aeróbico a diario y entrenamiento de fuerza dos veces por semana (en días no consecutivos para permitir la reparación muscular).

2. Intensidad

Procura comenzar con un ejercicio de intensidad moderada. Para los entrenamientos aeróbicos, eso significa alcanzar entre el 60% y el 70% de tu frecuencia cardíaca objetivo máxima (o 220 menos tu edad). Los estudios sugieren que el ejercicio de mayor intensidad puede resultar en una mayor reducción de la presión arterial alta, pero en este momento los riesgos no están claros.

3. Duración

Trata de hacer por lo menos 30 minutos de actividad aeróbica al día, aumentando a 60 minutos si es posible. Si el tiempo o tu capacidad son un problema, ejércitate en segmentos de 10 minutos que se vayan sumando a tu total diario. El entrenamiento de fuerza debe dirigirse a todos los grupos musculares principales usando peso que te permita completar de dos a tres series de 10 a 12 repeticiones cada una.

4. Tipo

Las actividades aeróbicas efectivas que son fáciles de comenzar incluyen caminar, montar en bicicleta y nadar. El entrenamiento de fuerza se puede hacer con pesas libres, máquinas de pesas, bandas de resistencia elásticas y/o tu propio peso corporal (flexiones, por ejemplo).

RECUERDA: Trabajar con tu médico en tu plan de ejercicios es una necesidad. Él o ella pueden sugerir pruebas para determinar tu frecuencia cardíaca ideal durante una actividad vigorosa. Si estás tomando medicamentos para la hipertensión, querrás asegurarte de que no afecte tu capacidad para hacer ejercicio.

Vía: ClickSalud