

Sí se Puede: Prevenir y controlar la presión arterial alta con actividad física

Maneras simples de reducir su riesgo mediante la actividad física

Haga 30 minutos de actividad física todos los días

- Si su presión arterial es moderadamente elevada, 30 minutos de caminata a paso ligero casi todos los días de la semana quizás le permita mantenerse alejado de los medicamentos.
- Si toma medicamentos para la presión arterial alta, 30 minutos de actividad física moderada pueden contribuir a que funcionen más eficazmente los medicamentos y a que usted se sienta mejor.
- Si no sufre de presión arterial alta, el mantenerse físicamente activo puede ayudarlo a que su presión arterial se mantenga normal. Si tiene presión arterial normal pero no realiza actividad física, tiene un mayor riesgo de padecer de presión arterial alta a medida que envejezca.



Maneras de comenzar

El programa de actividad física puede ser tan sencillo como una caminata de 15 minutos por el vecindario por la mañana y la noche. En forma gradual, intensifique el programa y fije nuevos objetivos para permanecer motivado. Lo importante es que lo disfrute y no corra riesgos. Recuerde

que, si se esfuerza demasiado al principio, puede sufrir una lesión y abandonar la actividad por completo.

Si tiene un problema de salud crónico o si en su familia hay antecedentes de enfermedad del corazón a temprana edad, consulte con su médico antes de comenzar un nuevo programa de actividad física.

Aumente la actividad cuando realiza tareas cotidianas

Utilice las escaleras en lugar del ascensor. Estacione lejos y camine a su destino, así tiene una mayor distancia que recorrer. Si utiliza transporte público, bájese una parada antes.





5 consejos para ayudarlo a mantener su programa de actividad física

1. **Elija un horario y manténgalo.**
2. **Pídale a un amigo o familiar que lo acompañe.** Motívense mutuamente para darse ánimo.
3. **Varíe sus actividades.** Alterne entre las distintas actividades para no forzar la misma parte del cuerpo todos los días.
4. **Fíjese metas.**
5. **Prémiese.** Al final de cada mes en el que haya cumplido con el programa de ejercicios, prémiese con algo nuevo: ropa nueva, un disco compacto, un libro nuevo... algo que le ayude a seguir con el programa. Pero no elija la comida como premio.

Preguntas comunes sobre la actividad física

¿Cómo puedo incluir la actividad física dentro del poco tiempo libre del que dispongo?

Trate de dividir los 30 minutos de actividad a lo largo del día. Por ejemplo, camine 10 minutos por la mañana, camine 10 minutos en su receso de almuerzo y camine otros 10 minutos después de la cena.

Soy una persona mayor y tengo dificultades para moverme.

¿Debo hacer ejercicio?

Sí, pero asegúrese de consultar con su médico sobre cuáles son las actividades que debe realizar. Incluso, hay actividades que puede realizar mientras se encuentra sentado.

Acabo de asociarme a un gimnasio. ¿Cuáles son los mejores aparatos?

El escalador de gradas (stairclimbers) y la cinta (treadmill) son excelentes ya que estimulan la caminata y el escalamiento, que contribuyen a quemar grasas, aumentar la resistencia y fortalecer el sistema cardiovascular. El levantamiento de pesas es también un excelente ejercicio.

¿Cómo puedo prevenir lesiones?

En forma gradual, aumente la intensidad y duración de su programa de actividad física a lo largo de varias semanas o meses para evitar un esfuerzo excesivo. Siempre realice ejercicios de estiramiento antes y después de la actividad física.

Actividades de ejercitación moderada



- Caminata a paso ligero (3-4 millas por hora)
- Cuidado de la casa y limpieza general
- Arreglos en el hogar, como pintar la casa
- Cortar el césped (con la podadora)
- Jardinería
- Bailar
- Deportes con raquetas, como el tenis de mesa
- Golf (con caminatas por la cancha)
- Pesca (mantenerse de pie y lanzar, caminar por tierra o agua)
- Nadar (con esfuerzo moderado)
- Ciclismo (a una velocidad moderada de 10 millas por hora o menos)
- Canotaje o remo (a una velocidad de alrededor de 2-3 millas por hora)

Recursos para ayudarlo a mantenerse saludable



Guía para reducir la presión arterial alta (Your Guide to Lowering High Blood Pressure)

www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/p_active/p_active.htm

La guía Salud para personas mayores (Senior Health) de los NIH (National Institutes of Health: Institutos Nacionales de la Salud) brinda más consejos sobre la actividad física así como también un video con ejemplos de actividades específicas importantes para las personas mayores. www.nihseniorhealth.gov/exercise/toc.html

Permanecer activo puede ayudarlo a salvar su vida.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute
National High Blood Pressure Education Program

NIH Publication No. 04-5263
May 2004