

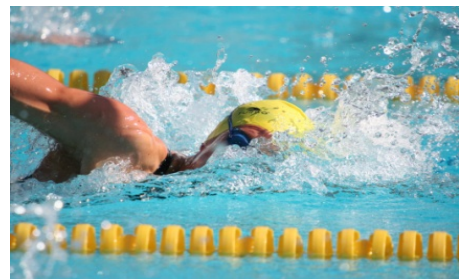
SOY HIPERTENSO ¿PUEDO HACER DEPORTE?

La **hipertensión arterial** es una alteración hemodinámica que afecta a un 30-50% de la población. Es una patología silente, ya que no suele presentar síntomas y con frecuencia se detecta cuando acudimos a un **reconocimiento médico** rutinario, por lo que muchos pacientes desconocen que la sufran. Los valores de la presión o tensión arterial van modificándose con la edad debido a los cambios que experimentan las paredes de nuestras arterias, definiéndose hipertensión arterial cuando dichos valores alcanzan cifras superiores a 140/90 mmHg. La primera cifra corresponde a la *tensión arterial sistólica*, conocida como "la alta" y la segunda cifra es la *tensión arterial diastólica* ó "la baja". En el anterior número de nuestra revista les explicábamos los mecanismos que regulan dicha presión.

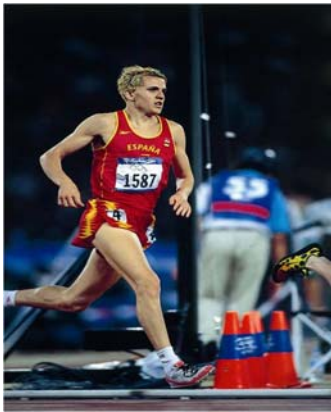


¿Por qué es tan importante saber cómo está nuestra presión arterial? Ya hemos comentado que la hipertensión no suele mostrar síntomas, sin embargo está demostrado que es el **principal factor de riesgo para sufrir enfermedades cardiovasculares**, involucrado en diferentes patologías, entre ellas, coronariopatía, miocardiopatía hipertensiva, patología cerebro-vascular, claudicación intermitente e insuficiencia renal. En ocasiones la hipertensión arterial se acompaña de otros factores de riesgo como diabetes, azúcar alto, obesidad, etc.

Dada la gravedad de las enfermedades que están relacionadas con la hipertensión arterial, parece evidente la urgencia en diagnosticar y tratar dicha patología. Para el diagnóstico es suficiente con una toma de la presión arterial, para lo segundo contamos con el tratamiento médico, es decir las pastillas que el cardiólogo ó médico de familia nos receten y la dieta. Sin embargo, no debemos olvidar que podemos contar con una **gran herramienta terapéutica: el ejercicio físico**. Los mecanismos implicados en la reducción de la tensión arterial a través de un plan de ejercicio físico no son bien conocidos y se barajan diferentes factores como disminución del gasto cardíaco, del tono simpático y de la renina plasmática.



Muchos trabajos de investigación han demostrado la reducción de las cifras de presión arterial con la práctica de ejercicio físico, independientemente de la disminución del peso corporal que también ocurre. La mayoría de los estudios muestran efectos entre las tres semanas y los tres meses del inicio de la actividad física o deportiva, sin embargo parece que esta acción hipotensora tan solo ocurre mientras dura la actividad física. La actividad física puede conseguir una reducción entre 5 y 10 mmHg, tanto en la tensión arterial sistólica como en la diastólica.



¿Qué ejercicio puedo hacer para bajar mi tensión arterial? Es el ejercicio dirigido a desarrollar la resistencia aeróbica, el que ha demostrado estas ventajas. Este ejercicio debe involucrar grandes grupos musculares, siendo la carrera, tapiz rodante, la bicicleta o la natación sin duda los de elección. La intensidad debe estar en torno al 40-70% del consumo máximo de oxígeno o entre el 60-80% de la frecuencia cardíaca máxima. Los programas de ejercicio deben incluir una actividad ligera tres o cuatro veces por semana, de forma regular con una duración de 40-60 minutos.

Los **objetivos de la práctica de ejercicio aeróbico** son:

- Aumentar la potencia aeróbica
- Aumentar la capacidad funcional y la resistencia
- Aumentar el gasto calórico
- Controlar la presión arterial

La práctica de ejercicio físico de manera regular contribuye al tratamiento de la hipertensión arterial, pero de ninguna manera es un sustituto del tratamiento médico farmacológico que el paciente debe de continuar tomando.

La **ventaja de la práctica de ejercicio físico** es que carece de los efectos secundarios de los fármacos y además están demostrados sus efectos beneficiosos a otros niveles, como el control de la glucemia, control de peso, la osteoporosis, la fuerza muscular. Por otro lado, proporciona un bienestar psíquico que nos puede resultar de gran utilidad hoy en día con el ritmo de vida de las ciudades.



En el club disponemos de todas las modalidades para la práctica de ejercicio aeróbico, moviéndonos entre el gimnasio y las piscinas.

Servicio Médico Real Canoe