



# Ejercicio físico en el paciente hipertenso

Más información en:  
[www.farmaceuticonline.com](http://www.farmaceuticonline.com)

Caminar a buen paso, correr, nadar, utilizar la cinta rodante o la bicicleta estática, **son actividades muy adecuadas para disminuir la presión arterial.**

## Para obtener el máximo beneficio

- ✦ Practicar ejercicio 3 o más veces por semana.
- ✦ Dedicar **5 minutos al calentamiento**, hacer **ejercicio durante 25 o 30 minutos**, y a continuación dedicar **5 minutos al enfriamiento**.
- ✦ Durante la sesión de ejercicio, el corazón debe latir a una frecuencia situada entre 99 y 149 latidos por minuto. Si se supera este nivel, debe empezar con un esfuerzo más bajo e ir aumentando a medida que se vaya progresando. Si se está tomando algún medicamento que pueda alterar la frecuencia cardiaca, debe consultar con el médico.
- ✦ Si no se practica ejercicio regularmente, debe tomarse con calma e ir progresando a sesiones más largas y más intensas, tal como se ve en la tabla adjunta.

## PROGRAMA PARA CAMINAR

Primera Semana	Calentamiento	Actividad	Enfriamiento	Tiempo Total
<i>Primera Sesión</i>	Caminar lentamente 5 min	Luego caminar a buen paso 5 min	Por último caminar lentamente 5 min	<b>15 min</b>
<i>Segunda Sesión</i>	Repetir el esquema anterior			
<i>Tercera Sesión</i>	Repetir el esquema anterior			
Continúe con, al menos, 3 sesiones semanales				
	Calentamiento	Actividad	Enfriamiento	Tiempo Total
<b>Segunda Semana</b>	Caminar lentamente 5 min	Después caminar a buen paso 7 min	Per últim caminar lentamente 5 min	<b>17 min</b>
<b>Tercera Semana</b>	Caminar lentamente 5 min	Después caminar a buen paso 9 min	Per últim caminar lentamente 5 min	<b>19 min</b>
<b>Cuarta Semana</b>	Caminar lentamente 5 min	Después caminar a buen paso 11 min	Per últim caminar lentamente 5 min	<b>21 min</b>
<b>Quinta Semana</b>	Caminar lentamente 5 min	Después caminar a buen paso 13 min	Per últim caminar lentamente 5 min	<b>23 min</b>
<b>Sexta Semana</b>	Caminar lentamente 5 min	Después caminar a buen paso 15 min	Per últim caminar lentamente 5 min	<b>25 min</b>
<b>Séptima Se mana</b>	Caminar lentamente 5 min	Después caminar a buen paso 18 min	Per últim caminar lentamente 5 min	<b>28 min</b>

Y así progresivamente hasta llegar a caminar 40 minutos.