

EL EJERCICIO FÍSICO EN LOS PACIENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Autor: Marcos García Aguado

Fecha de publicación 26-04-2021

Patología: Cardiopatía isquémica y factores de riesgo / Categoría: Actualización

Tiempo de lectura: 2 minutos

<https://www.carprimaria.com/leer-ci/ejercicio-pacientes-hta>



Es indiscutible que la hipertensión arterial (HTA) se relaciona con un incremento de eventos cardiovasculares, siendo responsable del 25% de los eventos isquémicos cardiacos en Europa. Su reducción consigue disminuir significativamente la mortalidad total, y la cardiovascular, así como los eventos renales, cardiacos y cerebrales vasculares.

Existen múltiples estudios que valoran el papel del ejercicio físico en los pacientes con HTA, tensión normal alta y tensión arterial normal para reducir la tensión arterial o prevenir el desarrollo de HTA, además de mejorar la salud cardiovascular. De hecho, todos los documentos sobre el manejo de la hipertensión arterial recomiendan la realización de ejercicio físico como parte de la terapia, de forma regular e intensidad moderada.

Pero existen opciones de ejercicios físicos distintos, tales como el ejercicio aeróbico, el dinámico de resistencia o el isométrico de resistencia. Disponemos de múltiples estudios sobre el papel de este tipo de ejercicios en nuestros pacientes con HTA y normotensos. Un total de 34 metaanálisis son valorados por expertos de la Asociación Europea de Prevención Cardiovascular (EAPC), plasmados en el primer documento de consenso publicado sobre este tema en hipertensos, que establece una serie de recomendaciones sobre el tipo de ejercicio físico a prescribir, según el nivel de tensión arterial inicial, tal y como se resume en la ilustración 1.

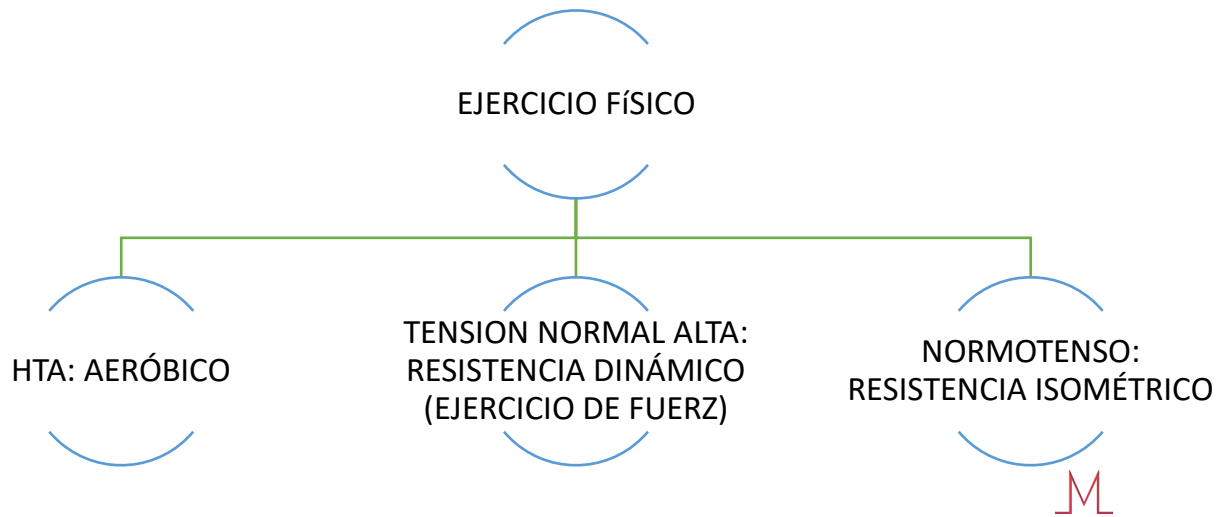


Ilustración 1. Recomendaciones de ejercicio físico predominante, según el valor basal de la tensión arterial. Elaboración propia por CARPRIMARIA a partir del documento de consenso de la EAPC y ESC Council on Hypertension.

REFERENCIAS

European Journal of Preventive Cardiology, 2021
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33758927/>