

Prescripción del ejercicio

• Si Vd tiene la tensión arterial mayor de 180 mm de Hg de sistólica y 110 mm de Hg de diastólica, póngase en contacto con su médico, que le debe prescribir tratamiento médico. Una vez normalizadas sus cifras es muy recomendable que emplee a realizar ejercicio físico regular.

• Si Vd tiene la tensión arterial sistólica entre 160-179 mm de Hg y 100-109 mm de Hg de diastólica, antes de empezar el ejercicio debe realizar un reconocimiento médico deportivo previo y la pauta más adecuada para realizar ejercicio seria:

Tipo de ejercicio. Aeróbico: Caminar, natación, excursionismo, bádminton, deportes no competitivos (por ej: natación, ciclismo,...)

Círculo de fuerza: No

Inicio: Calentamiento de tipo aeróbico durante 10 minutos más 5 minutos de estiramientos.

Intensidad: 60-65% de la Fr cardíaca máxima* o de la frecuencia cardíaca máxima obtenida durante una prueba de esfuerzo**.

Frecuencia: 3 sesiones/semana

Progresión. Aeróbico: 1^a semana: 16 minutos, 2^a semana: 18 minutos, 3^a semana: 20 minutos, 4^a semana: 22 minutos, 5^a semana: 24 minutos y mantener hasta próxima revisión.

Círculo de fuerza: No

Terminación: Tras acabar el ejercicio se realizarán 5 minutos de estiramientos.

Revisión: Realizar nuevo control médico deportivo a los 2 meses.

• Si Vd tiene la tensión arterial sistólica entre 140-159 mm de Hg y 90-99 mm de Hg de diastólica, antes de empezar el ejercicio debe realizar un reconocimiento médico deportivo previo y la pauta más adecuada para realizar ejercicio seria:

Tipo de ejercicio. Aeróbico: Trotar/vivo, tenis por parejas, tiro con arco, esquí, marcha de montaña, deportes no competitivos (por ej: baloncesto, ciclismo, fútbol, voleibol,...)

Círculo de fuerza: Opcional, sustituyendo en tiempo o frecuencia al entrenamiento de tipo aeróbico. Entrenamiento de fuerza de muchas repeticiones y cargas de menos de 25-30% de la máxima fuerza que sea capaz de mover.

Inicio: Calentamiento de tipo aeróbico durante 10 minutos más 5 minutos de estiramientos.

Intensidad: 60-75% de la Fr cardíaca máxima* o de la frecuencia cardíaca máxima obtenida durante una prueba de esfuerzo**.

Frecuencia: 4-5 sesiones/semana

Progresión. Aeróbico: 1^a semana: 20 minutos, 2^a semana: 22 minutos, 3^a semana: 24 minutos, 4^a semana: 26 minutos, 5^a semana: 28 minutos y mantener hasta próxima revisión.

Círculo de fuerza: Muchas repeticiones de poca carga. No más del 25-30% de la carga máxima que sea capaz de mover. 1^a semana: 2 series de 8 repeticiones / serie, 2^a semana: 2 series de 7 repeticiones / serie, 3^a semana: 2 series de 8 repeticiones / serie, 4^a semana: 2 series de 9 repeticiones / serie, 5^a semana: 2 series de 10 repeticiones / serie con un minuto de recuperación entre series.

Terminación: Tras acabar el ejercicio se realizarán 5 minutos de estiramientos.

Revisión: Realizar nuevo control médico deportivo a los 6 meses.

• Si Vd tiene la tensión arterial sistólica entre 130-139 mm de Hg y 85-89 mm de Hg de diastólica, antes de empezar el ejercicio debe realizar un reconocimiento médico deportivo previo y la pauta más adecuada para realizar ejercicio seria:

Tipo de ejercicio. Aeróbico: Cualquier tipo de deporte menos los de riesgo (por ej: squash, submarinismo, paracaidismo, automovilismo de competición, slalom, pingpong, ...)

Permitido trabajo de velocidad: 5 minutos.

Permitido entrenamiento de series.

Permitido entrenamiento con cambios de ritmo.

Círculo de fuerza: Opcional, sustituyendo en tiempo o frecuencia al entrenamiento de tipo aeróbico. Entrenamiento de fuerza de muchas repeticiones y cargas de menos de 50-60% de la máxima fuerza que sea capaz de mover.

Inicio: Calentamiento de tipo aeróbico durante 10 minutos más 5 minutos de estiramientos.

Intensidad: 60-85% de la Fr cardíaca máxima* o de la frecuencia cardíaca máxima obtenida durante una prueba de esfuerzo**.

Frecuencia: 5-6 sesiones/semana

Progresión. Aeróbico: 1^a semana: 24 minutos, 2^a semana: 26 minutos, 3^a semana: 28 minutos, 4^a semana: 30 minutos, 5^a semana: 32 minutos y mantener hasta próxima revisión.

Círculo de fuerza: Muchas repeticiones de poca carga. No más del 50-60% de la carga máxima que sea capaz de mover. 1^a semana: 3 series de 7 repeticiones / serie, 2^a semana: 3 series de 8 repeticiones / serie, 3^a semana: 4 series de 8 repeticiones / serie, 4^a semana: 4 series de 7 repeticiones / serie, 5^a semana: 5 series de 6 repeticiones / serie con un minuto de recuperación entre series.

Terminación: Tras acabar el ejercicio se realizarán 5 minutos de estiramientos.

Revisión: Realizar nuevo control médico deportivo al año.

* Frecuencia cardíaca máxima: 220-edad.

** Si come betabloqueantes, la frecuencia cardíaca máxima se obtendrá en la prueba de esfuerzo.