

CONOCIENDO LA ENFERMEDAD

La HTA, en la inmensa mayoría de las ocasiones, no produce ningún síntoma, por lo que la única manera de conocer nuestra presión arterial es midiéndola con aparatos de medida de presión arterial. En la actualidad, por consenso internacional, se considera hipertensa a aquella persona que tenga cifras de presión sistólica (máxima) mayor o igual a 140 mmHg y/o una presión diastólica (mínima) mayor o igual a 90 mmHg. Estas cifras deben ser obtenidas en reposo y en al menos tres mediciones separadas entre sí por un mínimo de una semana entre cada una de ellas y por un máximo de tres meses:

Una vez confirmada la hipertensión, ¿qué se debe hacer? cuatro medidas básicas de gran eficacia (véase la [tabla 1](#)):

Tabla 1. Cuatro recomendaciones.
<p>Reducción de peso Restricción del consumo de alcohol Reducción de la ingesta de sal Realización de ejercicio físico</p>

HOY HABLAMOS DEL EJERCICIO

EL EJERCICIO FÍSICO es una actividad habitual para la mayoría de las personas de todas las edades. El estilo de vida físicamente activo (andar, subir escaleras, realizar tareas domesticas, etc.). Se relaciona con beneficios para la salud, especialmente para el corazón. Para ayudar a mantener una buena salud puede ser suficiente la dedicación a estas actividades durante un periodo de tiempo adecuado, por ejemplo al menos una hora al día. Para las personas que llevan una vida muy sedentaria, pero también para las que ya son activas como consecuencia del trabajo que realizan habitualmente, recomendándoles que realicen programas de ejercicio complementario, si es posible dirigidos por personal experto.

Hay una gran variedad de programas, como son andar con regularidad, asequible prácticamente para todo el mundo, nadar, realizar actividades acuáticas, ir en bicicleta normal o estática, hasta programas alternativos para personas que tienen limitaciones para andar o mantener una correcta estabilidad del cuerpo: realizar ejercicios de tonificación,

flexibilidad y coordinación, en posición de pie o sentado, utilizando pelotas, barras y otros materiales sencillos pero que sirven para cubrir los objetivos.

Todos estos ejercicios están destinados para personas de todas las edades

EJERCICIOS DE MEJORA Y PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

Trabajos de tipo dinámico en los que hay movilización de grandes grupos musculares con una intensidad que permite mantener una actividad sostenida: caminar a paso ligero, nadar, pedalear, realizar actividades acuáticas o correr a un ritmo moderado. La mayoría de los efectos favorables sobre la salud se alcanzan con un ejercicio de intensidad ligeramente moderada (durante el ejercicio se ha tener una sensación agradable y la respiración ha de ser suficientemente cómoda como para permitir hablar sin sentir ahogo). Tan importante o más que el mismo ejercicio es la regularidad, de manera que los efectos favorables se mantengan a lo largo de tiempo. Cuando la intensidad del ejercicio que se realiza es más suave hay más posibilidad de continuar el programa y conseguir una total adhesión a corto y largo plazo. La intensidad del ejercicio se puede incrementar sin problemas después de pocas semanas de su inicio, manteniendo la regularidad en las sesiones. Esta progresión lenta es la medida más eficaz para eliminar el riesgo de complicaciones, hecho excepcional si se siguen las normas de entrenamiento físico correctamente.

Treinta minutos al día caminando a paso ligero de acuerdo con la edad, es suficiente



EFFECTOS DEL EJERCICIO FISICO EN HIPERTENSIÓN

ARTERIAL: El ejercicio físico contribuye a la Regulación de la Presión Arterial Sistólica y Diastólica. Las modificaciones en el estilo de vida que consisten en la reducción de peso, moderación en la ingesta de sal y la práctica de ejercicio son los factores que garantizan el éxito en el control de la **Presión Arterial**.

El ejercicio físico tiene efectos sobre las funciones de nuestro cuerpo, del sistema cardiovascular, musculo esquelético, pulmonar y hormonal, entre otros. Estos efectos se pueden clasificar en efectos del mismo ejercicio, modificaciones de los principales factores de riesgo

cardiovascular y cambios en el estilo de vida.

PUNTOS BÁSICOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Es muy importante tener en cuenta algunas recomendaciones que son la garantía para mejorar la salud y evitar cualquier tipo de complicación relacionada con la actividad física. Las más importantes se resumen en los 10 puntos siguientes:

1. Valorar nuestro estado de salud antes de iniciar el programa de ejercicio.
2. Escoger la actividad más adecuada según la edad y las condiciones físicas.
3. Iniciar el ejercicio con esfuerzos de intensidad baja.
4. Incrementar periódicamente la intensidad del ejercicio, ya que el ejercicio físico es una actividad que exige, para conseguir los máximos beneficios, seguir un método correcto.
5. Ser regular en la práctica del ejercicio.
6. No concentrar el esfuerzo en una o dos sesiones.
7. Valorar la intensidad del ejercicio por nuestras propias sensaciones (encontrarse bien).
8. No hacer ejercicio moderado- intenso (por ejemplo, bailar o caminar a paso ligero) después de una comida abundante.
9. Practicar la actividad física en grupo, siempre que sea posible.
10. Competir con uno mismo (autovaloración de la mejora).

EJERCICIOS EN LA VEJEZ

La vejez es una etapa de la vida que hay que vivirla en forma activa dentro de las posibilidades de cada individuo.

Con la vejez suelen convivir diversas patologías propias de la edad o secuelas producto de un determinado estilo de vida como por el ejemplo el sedentarismo, la obesidad el consumo de alcohol, de cigarrillo, de drogas, etc. No obstante existen pocos impedimentos para la realización de actividades físicas-recreativas acordes a las necesidades individuales y en función de un control y seguimiento medico-terapeuta-entrenador. No es tarea sencilla empezar un entrenamiento, toda vez que en muchas ocasiones nos encontramos con situaciones de origen psíquico y/o psiquiátrico que lentifican aun más todo proceso tendiente a la recuperación física. Por tal motivo es sumamente importante encarar el ejercicio físico en forma interdisciplinaria de acuerdo al tipo de patología o no que pueda presentar el geronte.



INMOVILIDAD Y TIPOS DE MOVILIDAD

La inmovilidad en periodos de convalecencia debe ser la mínima indispensable y de acuerdo a prescripción medica. Hoy la ciencia ha modificado ciertos conceptos y valorizado el hecho de recuperar la movilidad física en el menor tiempo posible tratando de evitar de esta manera los daños que produce la pasividad excesiva, como por ejemplo: escaramiento, atrofia muscular a nivel general, problemas pulmonares por la posición decúbito-supino, problemas osteo-articulares, etc. Estas situaciones suelen presentarse por ejemplo en personas en donde algunos de sus miembros han sido enyesados por lesión, etc.

"...se sabe con certeza que una disminución en la actividad física, tal como el reposo en cama, produce una gran pérdida de la masa ósea..."
Un metabolismo negativo contribuye a que los procesos de recuperación sean muchos más lentos, sumado a esto un sistema inmunológico y circulatorio, entre otros, poco eficiente o debilitado.

La movilidad puede ser activa y/o pasiva.

Movilización activa: Comprende todos los movimientos efectuados voluntariamente por el paciente, por lo menos en parte y podrá ayudarse con un elemento exterior

Movilización pasiva pura: El movimiento no es ejecutado por el paciente, en lo que concierne a la región movilizada, sino que la realiza una fuerza exterior.

Los movimientos se pueden realizar en forma recreativa y lúdica existiendo una gran variedad de los mismos que posibilitan acceder a un entrenamiento acorde a las necesidades psico-físicas y económicas del entrenado.

La vejez en muchos casos viene acompañada por enfermedades tales como diabetes del tipo I o II*. Hipertensión arterial, enfermedades degenerativas de las articulaciones, enfermedades cardíacas, pulmonares, renales, enfermedades óseas como la osteoporosis, etc.; Por tal motivo es necesario contar con las indicaciones médicas que en cada caso y en particular evaluará la factibilidad de un entrenamiento adecuado.

Los ejercicios pueden efectuarse en una camilla silla de ruedas o en el mismo lecho de reposo, al aire libre, en una plaza, parque o gimnasio de acuerdo a la necesidad y posibilidades de cada individuo, siendo importante en todos los casos "explotar" al máximo la imaginación con el objetivo de lograr un óptimo y adecuado movimiento dentro de los rangos articulares y musculares que permita la anatomía de la persona sin perjuicio de que todo trabajo que se realice apunte a ampliar dichos rangos, mejorar la tonicidad muscular, coordinación, etc., alcanzando con ello una mayor autovalidez y por tanto confianza y autoestima.



EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Se pueden utilizar un sin fin de elementos para la práctica deportiva, alguno de ellos: colchonetas, balones de diferentes tamaños y textura, pelotitas, bandas elásticas, bastones de madera, aros de variadas circunferencias, esponjas, instrumentos musicales, etc. Existen además una serie de juegos que involucran la movilidad de diversas partes del cuerpo logrando a su vez una integración con sus pares. Debe observarse la correcta ejecución de los ejercicios, evitar toda posición viciosa del tronco o de algún miembro, situación que suele observarse después de prolongados estadios de convalecencia. La ejecución de los ejercicios deben tener la premisa básica tendiente a evitar daños, principalmente en las articulaciones, músculos y ligamentos trabajando los miembros tanto superiores como inferiores semi-flexionados al momento de la extensión de los mismos y cuando la

situación lo requiera.-

Otro aspecto importante es el de la vestimenta, debe ser cómoda y permitirá una correcta ventilación de la piel siendo la ropa interior firme y de algodón. El calzado se adecuará a las exigencias tanto anatómicas del entrenado como a la actividad a realizar.

Cuando las actividades se realizan al aire libre se deberá evitar las temperaturas extremas.

La hidratación se efectuara antes, durante y después de cada jornada de entrenamiento.-

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Sistema Cardiovascular

Mejora la circulación sanguínea.

Normaliza la tensión arterial.

Normaliza la frecuencia cardiaca.

Mejora la contracción cardiaca.

Sistema Respiratorio:

Mejora la elasticidad y ventilación pulmonar.

Aumento de la capacidad vital de oxígeno.

Activan los sistemas de transporte de oxígeno, mejorando la oxigenación de la sangre.

Sistema Locomotor:

Mejora de la movilidad articular.

Retraso de la descalcificación ósea.

Mantenimiento de fuerza, flexibilidad y tono muscular.

Recuperación de la postura anatómica normal.

Elevar el nivel de resistencia a la fatiga*

Sistema Nervioso:

Aumento de la disminución neuromotora y del equilibrio

Aumento del hambre.

Disminución del insomnio.

Aumento de la memoria.

Mejora de la autoestima y de las relaciones

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA VIDA DIARIA :

PEQUEÑOS CONSEJOS PARA LOGRAR QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA FORME PARTE DE SU VIDA

- ❖ Camine en lugar de usar medios de transporte: si utiliza un transporte público, bájese un par de paradas antes de su destino. Use menos su automóvil y, cuando lo haga, trate de estacionar en un lugar más alejado que el habitual.



- ❖ Utilice escaleras en lugar del ascensor
- ❖ Tómese dos minutos por hora en el trabajo o el hogar para

- "estirar las piernas" y movilizar los músculos
- ❖ Aproveche los momentos de ocio para movilizar las articulaciones con ejercicios de poca intensidad.
 - ❖ Realice un breve paseo a pie antes del desayuno o la cena (o ambos).

 - ❖ Cambie 10 minutos de televisión por un par de vueltas a la manzana.
 - ❖ Vaya caminando o en bicicleta a realizar las compras simples de todos los días.
 - ❖ Saque a pasear a su perro todos los días.
 - ❖ Cuando camine, trate de ir acelerando su paso progresivamente. Si puede, elija caminos con subidas y bajadas.
 - ❖ Cuando mire televisión, trate de hacerlo sentado en lugar de acostado o tendido en un sofá. Tenga lejos el control remoto para moverse cuando quiera cambiar de canal
 - ❖ Hable por teléfono en posición de pie, con mínimos movimientos, en lugar de hacerlo sentado.
 - ❖ Haga las cosas por Ud. mismo. No pida que le traigan algo, búsquelas.
 - ❖ Si su trabajo le permite una pausa (hora de almuerzo, por ejemplo) utilice 10 minutos para dar un paseo a pie.

UN MAYOR TIEMPO DEDICADO AL MOVIMIENTO

LA PROGRAMACIÓN DE UNA ACTIVIDAD REGLADA

UN AUMENTO EN LA VELOCIDAD DE LA MARCHA DIARIA,

PODRÁN ALEJARLO CADA VEZ MÁS DEL SEDENTARISMO.

Bibliografía

- Patología General. Etiología y fisiopatología 3ª [edición](#), Today, S.A. Barcelona –pag. 337-
- Yves Xhardez Vademécum de Kinesioterapia y de Reeduccion Funcional. "El Ateneo" Editorial. Pag. 8 y 10.-
- Patología General. IX Fisiopatología del Aparato Locomotor, 1. Insuficiencias Locomotoras Óseas, P. Fernández del Vallado y J. Gijón Baños. Pag. 973.-
- II-2) Consideraciones sobre el envejecimiento muscular, segunda parte, Hector larrea-Ricardo J. Facchin, pag. 33.-
- Rehabilitación funcional en geriatría II 4 A) Ejercicio según el tipo de contracción.-
- Heredia, Juan R. Costa, Miguel R. Entrenamiento de la Musculatura Abdominal: una Perspectiva Integradora. PubliCE Standard.
- Relación entre la masa ósea y la fuerza muscular: un Nuevo campo en la aplicación de la vibro estimulación en el mundo del [deporte](#). Nieves palacios. Olga Santaella. Lucia Sainz. [Servicio](#) de [Medicina](#), Endocrinología y [Nutrición](#). Centro de Medicina del deporte. CARICD. CSD. [Madrid](#).