

# Actividad física en el paciente hipertenso. Importancia de una buena adherencia terapéutica.

Autor: José Antonio Sánchez Miura. Graduado en Enfermería

## Introducción

La eficacia del ejercicio físico para preservar unos valores de presión arterial (tanto sistólica como diastólica) dentro del rango de normalidad está más que evidenciada por multitud de estudios. Esta certidumbre se aplica en el paciente hipertenso, a quien se le insta a realizar deporte como medida terapéutica. Por tanto, el personal de enfermería ha de conocer qué tipos y pautas de ejercicios son las más eficaces para reducir las cifras de tensión arterial, optimizando así las recomendaciones de salud

## Objetivos

Conocer las pautas de ejercicios más eficaces para una adecuada adherencia terapéutica a la actividad física con motivo de la reducción de las cifras de tensión arterial

## Palabras clave

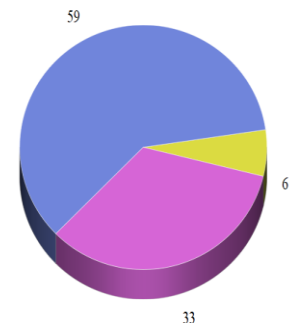
Ejercicio; Atención Primaria de Salud; Salud Pública; Cumplimiento de la medicación

## Metodología

Se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica en las bases de datos más importantes en ciencias de la salud (PubMed, CINAHL, Dialnet, Cuiden, Scielo) Criterios de inclusión: Artículos que versasen sobre ejercicio y reducción de la tensión arterial. Fueron incluidos estudios en castellano e inglés, con acceso a texto completo. Excluidos aquellos cuya antigüedad superase los 10 años. Finalmente, fueron seleccionados 9 artículos

Seguimiento del ejercicio pautado

■ caminar 30 min/día ■ Intensidad moderada 60min/día ■ 10mil pasos/día



## Resultados-Discusión

Se contó con 4 estudios descriptivos con un total de 240 pacientes hipertensos. De ellos, 143 (59%) cumplían recomendaciones de realizar ejercicios de intensidad moderada-alta durante al menos 30 minutos diarios. 14 pacientes (6%) fueron recomendados con la realización de ejercicios de intensidad moderada durante al menos 60 minutos diarios. Por último, 79 pacientes (33%), cumplieron las recomendaciones de caminar 10mil pasos al día.

## Conclusiones

Aunque la realización de ejercicio moderado durante 60 minutos diarios ha demostrado ser la pauta más beneficiosa para reducir los niveles de tensión arterial, es la que menores cifras de adherencia presenta. Caminar 10mil pasos diarios no garantiza un ejercicio cardio-vascular efectivo. No se realiza el ejercicio de forma óptima