

ARTÍCULOS



EL EJERCICIO CLAVE PARA BAJAR LA TENSION ALTA SEGÚN ESTUDIOS

Fecha: 07-02-2024 10:40
Autor: Tere

Estudios científicos ya habían confirmado que la actividad física regular puede llegar a reducir la hipertensión en valores entre 5 y 8 mmHg, lo novedoso de una investigación reciente es que indica qué dos tipos de ejercicio son los más eficaces.

En muchas ocasiones la hipertensión no causa síntomas, por lo que pueden pasar años sin que esta condición sea conocida, aumentando así el riesgo de sufrir patologías importantes, de ahí la necesidad de realizar un control periódico..

La última estadística del Ministerio de Sanidad (2021) sobre los principales problemas crónicos de salud en España, sitúa a la hipertensión como la tercera más frecuente entre mayores de 15 años (21,3%), precedida del colesterol alto (24,7%) y la salud mental (22,2%). En los últimos años se ha investigado el efecto de la actividad física en el control de la presión arterial alta y ahora se ha conocido qué dos ejercicios específicos tienen la clave.

La hipertensión se produce cuando la presión de la sangre en los vasos sanguíneos es superior a 140/90mmHg, índice considerado normal. Se trata de una anomalía que en muchas ocasiones no es perceptible para la persona afectada ya que no causa síntomas y por tanto solo midiendo la presión arterial periódicamente se puede conocer cuál es la situación.

Además de una predisposición genética, hay determinadas condiciones en las que la tensión arterial debe ser cuidadosamente analizada: edad avanzada, sobrepeso u obesidad, falta de actividad física, dieta rica en sal, el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo. También hay que apuntar el impacto de los niveles altos de estrés, ciertas patologías crónicas (enfermedad renal, diabetes y apnea del sueño) y el embarazo.

La falta de ejercicio físico puede desembocar en un aumento de peso y éste a su vez un aumento de la presión arterial ya que el exceso de grasa obliga a vasos sanguíneos, arterias, riñones y otros órganos a hacer un esfuerzo extra para el funcionamiento del organismo. Paralelamente, si al sedentarismo sumamos el sobrepeso o la obesidad, las posibilidades de sufrir una enfermedad cardíaca crecen exponencialmente.

El ejercicio que controla la hipertensión

Estudios científicos han confirmado que el ejercicio regular puede llegar a reducir la hipertensión en valores entre 5 y 8 mmHg, cifras significativas que deben concienciar a aquellas personas que sufran uno o más factores de riesgo. Se había constatado que el ejercicio aeróbico (caminar, bicicleta, bailar, nadar…) conseguía resultados interesantes, al igual que el entrenamiento en diferente intensidad.

Lo novedoso de un estudio reciente publicado en el British Journal of Sports Medicine es la comparativa en el efecto de diversos ejercicios, siendo los isométricos los de mejor resultado seguidos, por este orden, del entrenamiento combinado, el entrenamiento de resistencia, la actividad aeróbica y el entrenamiento de alta intensidad. Son conclusiones de una investigación de la Universidad Christ Church de Canterbury en la que han participado casi 16.000 personas.

La isométrica es una variación de la sentadilla que podemos hacer en el aire, solo que la espalda se apoyaría en un ángulo de 45 grados sobre la pared. Freepik

En concreto, la sentadilla isométrica en la pared y correr son los dos tipos específicos de ejercicio más beneficiosos en el control de la hipertensión. Los ejercicios isométricos son tensiones (contracciones) de un músculo o grupo de músculos en particular que ayudan a mantener la fuerza. En cuanto a la sentadilla en la pared, consiste en apoyarse contra una pared firme con las piernas semiflexionadas en ángulo recto y mantenerse en la postura todo el tiempo posible con la fuerza de los muslos.

En caso de tener tendencia a la presión arterial elevada o algún problema cardíaco, es imprescindible confirmar en consulta médica la conveniencia de realizar ejercicios isométricos ya que quizás sean contraproducentes y sea mejor sustituirlos por otros de menor intensidad.

<https://www.20minutos.es/salud/ejercicios/como-bajar-tension-alta-ejercicios-sentadilla-correr-hipertension-5208649/>