

Prescripción de actividad física para la hipertensión arterial

Disertación de la Dra. Veronique Cornelissen – Research group of cardiovascular exercise physiology, KU Leuven. Sábado 24 de junio de 2023.

Sesión: PHYSICAL ACTIVITY IN HYPERTENSION.

La prescripción de actividad física para el tratamiento de la hipertensión emerge como una estrategia multifacética y prometedora en la mejora de la salud cardiovascular y la reducción de riesgos asociados con esta afección. En su exposición, la Dra. Cornelissen examinó los fundamentos y la metodología detrás de la prescripción de actividad física como terapia para pacientes hipertensos, abordando aspectos clave y enfoques prácticos para implementar esta estrategia en la clínica.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal que requiere el uso de los músculos esqueléticos y resulta en un gasto de energía. Se destaca que esta actividad puede manifestarse en diversos contextos, desde actividades recreativas hasta tareas cotidianas y laborales. Además, la actividad física es un comportamiento multidimensional, que no solo involucra el tipo de actividad, sino también su frecuencia, intensidad, duración y otros factores relevantes.

Un subconjunto esencial de la actividad física es el ejercicio, caracterizado por ser planificado, estructurado y repetitivo, con la intención de mejorar o mantener la salud. El ejercicio aeróbico y de fuerza se presentan como componentes clave en la prescripción de actividad física para pacientes hipertensos, ya que se ha demostrado su efectividad en la reducción de la presión arterial y otros factores de riesgo cardiovascular.

La efectividad del ejercicio como terapia para la hipertensión arterial se respalda con evidencia de múltiples estudios, señalando que el mismo puede ser tan efectivo como las terapias farmacológicas en la reducción de la presión arterial, y también puede potenciar los efectos de la terapia antihipertensiva. Esta evidencia destaca la importancia de considerar el ejercicio como una intervención de primera línea en el tratamiento de la hipertensión arterial.

La metodología para prescribir ejercicio se presenta como un proceso que se desarrolla en varios pasos. Comienza con una evaluación exhaustiva del paciente, que incluye aspectos clínicos, objetivos individuales, comorbilidades y características específicas. La personalización de la prescripción es esencial para adaptar el ejercicio a la capacidad y metas del paciente. Medidas objetivas, como pruebas de esfuerzo, mediciones de presión arterial y evaluaciones de aptitud física, complementan la evaluación subjetiva.

Se enfatiza la importancia de adaptar la prescripción del ejercicio a las limitaciones y objetivos individuales de cada paciente. La prescripción de ejercicio debe ser segura y factible a largo plazo, y se sugiere comenzar con sesiones cortas y aumentar gradualmente la duración y la intensidad.

La intensidad y frecuencia del ejercicio son aspectos cruciales en la prescripción. Se subraya la idea de que el ejercicio, aunque sea de baja intensidad puede tener un impacto positivo en la presión arterial, mientras que la intensidad moderada y alta tiende a tener efectos más pronunciados. La frecuencia diaria de ejercicio se recomienda para aprovechar los beneficios de la hipotensión post ejercicio, que implica una reducción temporal de la presión arterial después de la actividad física.

En conclusión, la prescripción de actividad física para el tratamiento de la hipertensión es una estrategia efectiva y multidimensional que implica una evaluación exhaustiva del paciente, una prescripción personalizada y la adaptación continua del plan de ejercicio. Los profesionales de la salud desempeñan un papel crucial al brindar orientación sobre la intensidad, duración y tipo de ejercicio adecuado para cada paciente, con el objetivo de mejorar la salud cardiovascular y la calidad de vida en aquellos afectados por la hipertensión. Este enfoque subraya la importancia de la actividad física como componente esencial en el manejo integral de la hipertensión y resalta su papel en la promoción de una vida más saludable.

Lecturas recomendadas

- Naci H, et al. How does exercise treatment compare with antihypertensive medications? A network meta-analysis of 391 randomised controlled trials assessing exercise and medication effects on systolic blood pressure. *Br J Sports Med* 2019;53:859-69.
- Hanssen H, et al. Personalized exercise prescription in the prevention and treatment of arterial hypertension: a Consensus Document from the European Association of Preventive Cardiology (EAPC) and the ESC Council on Hypertension. *Eur J Prev Cardiol* 2022;29:205-15.
- Casonatto J, et al. The blood pressure-lowering effect of a single bout of resistance exercise: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Eur J Prev Cardiol* 2016;23:1700-14.

