Prescripción personalizada de ejercicio en la prevención y el tratamiento de la hipertensión arterial

El tratamiento de la **hipertensión** y sus complicaciones asociadas sigue siendo un desafío sanitario muy importante en la actualidad. En Europa, alrededor del 25% de los ataques cardíacos se relacionan con la hipertensión, y se calcula que en **2025 hasta el 60% de la población europea la padecerá.**

La inactividad física se relaciona de forma directa con el aumento de la prevalencia de la hipertensión, mientras que aquellos pacientes que realizan actividad física reducen el riesgo de padecer un accidente cardiovascular, infarto de miocardio y mortalidad cardiovascular. Es por ello que se brindan consejos genéricos para aumentar el nivel de actividad física aeróbica, pero las respuestas fisiológicas que se consiguen difieren con el nivel de presión arterial. Se cree que se pueden lograr mejores reducciones de la presión arterial mediante un asesoramiento de actividad física más personalizada al paciente.

Por ello, la **Asociación Europea de Cardiología Preventiva (EAPC)** y el **Consejo de Hipertensión de la Sociedad Europea de Cardiología** han realizado una revisión sistemática para determinar si existe evidencia suficiente para crear un documento de consenso científico de prescripción de ejercicio físico personalizado para el control de la presión arterial. Se han analizado 34 estudios de meta-análisis sobre los efectos reductores de la presión arterial con el entrenamiento de resistencia aeróbica, el entrenamiento de resistencia dinámico y el entrenamiento de resistencia isométrica en pacientes con hipertensión, tanto con presión arterial media-alta, como normal.

Como conclusiones de este documento, se ha evidenciado que el **entrenamiento aeróbico es una herramienta útil y eficaz para reducir la presión arterial en pacientes con hipertensión**, así como incluso en personas con normotensión que tienen presión arterial alta.

En cuanto a la prescripción de ejercicio, hay que tener en cuenta la edad, el sexo, la etnia, las comorbilidades, las preferencias individuales y la infraestructura disponible. Además, esta revisión apoya la priorización de la elección del ejercicio en función del nivel de presión arterial inicial individual. Los pacientes con hipertensión parecen beneficiarse más del entrenamiento aeróbico que del dinámico o el isométrico, aunque los pacientes con presión arterial normal pueden necesitar también el entrenamiento de resistencia dinámica.

A pesar de todas las evidencias que existen, el ejercicio prescrito para la hipertensión sigue siendo muy poco utilizado. Es posible desarrollar un uso del ejercicio como estrategia y complemento del tratamiento antihipertensivo, orientado hacia el apoyo motivacional del paciente para mejorar la adherencia, así como a la individualización de la prescripción del ejercicio.

Referencia: Henner Hanssen, Henry Boardman, Arne Deiseroth, Trine Moholdt, Maria Simonenko, Nicolle Kränkel, Josef Niebauer, Monica Tiberi, Ana Abreu, Erik Ekker Solberg, Linda Pescatello, Jana Brguljan, Antonio Coca, Paul Leeson, 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, European Journal of Preventive Cardiology, 2021;, zwaa141, https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwaa141

Acceder al artículo original >>>

New Health Foundation

AEDESA
https://www.aedesa.org/
info@aedesa.org

Link to Original article: http://www.aedesa.org/noticias/prescripcion-personalizada-de-ejercicio-en-la-prevencion-y-el-tratamiento-de-la-hipertension-arterial?elem=252741