

# Instrucciones para hacer ejercicio: Presión arterial alta (hipertensión)

## Exercise Instructions: High Blood Pressure (Hypertension)(Spanish)

*Siga siempre los consejos de su proveedor médico (doctor/enfermera especializada/asistente médico). Las siguientes instrucciones son generales y solo deben seguirse con su aprobación.*

*Always follow the advice of your provider (doctor/nurse practitioner/physician assistant). The instructions below are general and should only be done with their approval.*

### Instrucciones generales General Guidelines

Calentamiento Warm-up	10 minutos 10 minutes
Ejercicio aeróbico Aerobic	30-60 minutos de ejercicio continuo (use la Escala de percepción del esfuerzo - vea la página siguiente) 30-60 minutes continuous exercise (use Rating of Perceived Exertion - see next page)
Entrenamiento con pesas Weight Training	10-20 minutos 10-20 minutes
Relajamiento Cool Down	10-15 minutos 10-15 minutes
Estiramiento Stretching	Hasta 5 minutos de estiramiento ligero Up to 5 minutes of light stretching

#### Calentamiento Warm Up

Movimiento fácil/ligero que prepara los músculos para el ejercicio aeróbico y/o el entrenamiento con pesas.

Easy/light movement that prepares muscles for aerobic and/or weight training exercise.

### **Ejercicio aeróbico Aerobic**

- Utiliza grandes grupos musculares que trabajan juntos.

Uses large muscle groups working together.

- Se realiza de 3 a 6 días a la semana con intensidad moderada. Con el tiempo, esto debería disminuir su presión arterial.

Done 3-6 days per week at a moderate intensity. Over time, this should lower your blood pressure.

- Esto debería incrementar su ritmo cardíaco (HR, *por sus siglas en inglés*) y su frecuencia respiratoria, pero aun así debería poder mantener una conversación.

This should cause an increase in heart rate (HR) and breathing rate, but you should still be able to carry on a conversation.

- Ejemplos: caminar, andar en bicicleta y usar un equipo Nustep®.  
Examples: walking, biking, and using a Nustep®.

El ejercicio continuo implica ejercitarse al mismo ritmo durante el tiempo completo. Si no puede hacer 20 minutos de ejercicio continuo:

Continuous exercise involves exercising at the same pace for the entire time. If unable to do 20 minutes of continuous exercise:

- Disminuya la velocidad y trate de incrementar su tiempo.  
Slow down and try to increase your time.
- Aumente lentamente la intensidad a medida que incrementa su tiempo.  
Slowly increase intensity as you are able to increase your time.

Si no puede hacer un entrenamiento completo a la vez, intente llevar a cabo el entrenamiento de forma intermitente: 20 minutos de ejercicio aeróbico más de una vez al día, hasta un total de 60 minutos.

If you can not do an entire workout at one time, try intermittent training – 20 minutes of aerobic exercise more than once a day, up to a total of 60 minutes.

### **Entrenamiento con pesas Weight Training**

- Intente hacer muchas repeticiones con pesas ligeras, 2 o 3 días por semana.  
Aim for high repetitions (reps) with light weights 2-3 days per week.
- Comience con 1 ronda de 12-15 repeticiones por grupo muscular (piernas, espalda, pecho, hombros y brazos).

Start with 1 set of 12-15 reps per muscle group (legs, back, chest, shoulders, and arms).

- Cuando pueda tolerarlo, aumente a 3 rondas de 15 repeticiones.  
Increase to 3 sets of 15 reps when able to tolerate.
- El entrenamiento de fuerza solo debería realizarse después de alguna forma de calentamiento aeróbico.

Strength training should only be performed after some form of aerobic warm-up.

- Asegúrese de respirar durante la parte del ejercicio que requiere esfuerzo (cuando contraiga el músculo específico que está entrenando).

Be sure to breathe on the exertional part of the exercise (when you are contracting the specific muscle you are training).

**Nota:** Por ahora es peligroso hacer un entrenamiento isométrico (empujar o tirar de un objeto fijo como una pared o una barra).

**Note:** It is not safe to do isometric training (pushing or pulling against a fixed object like a wall or bar) at this time.

### **Relajamiento Cool Down**

Similar al calentamiento; movimiento ligero para ayudar a que su ritmo cardíaco (HR, *por sus siglas en inglés*) vuelva al nivel de reposo.

Similar to the warm up; light movement to help bring your heart rate (HR) back to its resting level.

### **Flexibilidad/Estiramiento Flexibility/Stretching**

- Disminuye las molestias musculares y aumenta la flexibilidad.  
Decreases muscle soreness and increases flexibility.
- Se hace después de cada sesión de entrenamiento.  
Done after every workout session.
- Mantenga el estiramiento un máximo de 30 segundos (según lo tolere) sin moverse, y asegúrese de seguir respirando.

Hold stretch up to 30 seconds (as tolerated) without moving, and be sure to keep breathing.

### **PRECAUCIONES PRECAUTIONS**

- Antes de comenzar un programa de ejercicios usted debería recibir la autorización de su médico.

Your physician should clear you before you start an exercise program.

- Las personas que saben que tienen la presión arterial alta y padecen una enfermedad cardíaca/insuficiencia cardíaca crónica pueden tener que disminuir la intensidad del entrenamiento.

People with known high blood pressure and heart disease/chronic heart failure may need to lower workout intensity.

- El ejercicio puede conllevar la pérdida de líquidos (deshidratación), por lo que usted debería beber para prevenir una caída de la presión arterial después de hacer ejercicio. Los pacientes con restricción de líquidos deben pedir a su médico recomendaciones más específicas.

Exercise may result in fluid loss (dehydration) so drink fluids to prevent low blood pressure after exercise. Patients on fluid restriction should ask for more specific advice from their physician.

## **CUÁNDO Y A QUIÉN LLAMAR WHEN TO CALL & WHO TO CALL**

Deténgase de inmediato y comuníquese con su médico si antes o durante el ejercicio usted sufre alguno de estos síntomas:

If you have any of these symptoms before or during exercise, stop exercise immediately and contact your physician:

- dolor en el pecho Chest pain
- dificultad para respirar Shortness of breath
- vahídos o Lightheadedness, or
- una disminución de 10 mmHg en la presión arterial (BP, *por sus siglas en inglés*) durante el ejercicio (en caso de usted pueda revisar su tensión mientras hace ejercicio)

Drop of 10mmHg in blood pressure (BP) during exercise (if able to check BP while exercising)

- Cualquier cosa que sienta diferente de lo normal  
Anything that feels different than usual

## **ESCALA DE BORG DE PERCEPCIÓN DE ESFUERZO (RPE, *por sus siglas en inglés*)**

### **BORG RATING OF PERCEIVED EXERTION (RPE)**

Use esta escala para evaluar el nivel de intensidad de su ejercicio. Una puntuación de 11-13 es la ideal.

Use this scale to find the intensity level of your exercise. A rating of 11-13 is ideal.

6	
7	Muy, muy ligero
8	
9	Muy ligero
10	
11	Relativamente ligero
12	
13	Un poco fuerte
14	
15	Fuerte
16	
17	Muy fuerte
18	
19	Muy, muy fuerte
20	

6	
7	Very, Very Light
8	
9	Very Light
10	
11	Fairly Light
12	
13	Somewhat Hard
14	
15	Hard
16	
17	Very Hard
18	
19	Very, Very Hard
20	

Para preguntas sobre el entrenamiento, llame a los asesores sobre el ejercicio al:

**Centro Cardiovascular**

**734-936-5627**

**Medicina Cardiovascular en Domino's Farms**

**734-998-5666 o 998-7400**

For questions about exercise, call the exercise consultants at:

**Cardiovascular Center**

**734-936-5627**

**Cardiovascular Medicine at Domino's Farms**

**734-998-5666 or 998-**

**7400**

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material educativo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su proveedor médico porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su proveedor médico si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

**Creado por Cardiología preventiva**

Developed by Preventive Cardiology

Traducción: Servicio de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 04/2018

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 04/2018