

● DETALLES.

¿Qué es?

También llamado el asesino silencioso. La que se determina cuando el sistólico es 140< y el diastólico 90<.

Está relacionado con el endurecimiento de las arterias, el engrosamiento y la obstrucción del flujo sanguíneo.

¿Cómo afecta?

Esta patología aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Es asintomático, en las sesiones no se aprecia sólo por la vista.

Tasa de incidencia por sexo



14,4% · 14,3%

● NOTAS ESPECIALES.



Preparar finales de sesión tranquilos para que haya adaptación progresiva.

La actividad Física es útil para bajar la tensión de forma natural.

Asegurarse de que la respiración se realiza correctamente, prestando especial atención a este aspecto.



Diuréticos: disminuyen la capacidad aeróbica y elevan el riesgo de deshidratación. Prestar atención a la hidratación.

Betabloqueantes: disminuye la frecuencia cardíaca (BM9) y actúa sobre la termoregulación. Tener en cuenta la alimentación por descenso de mareo/tensión.

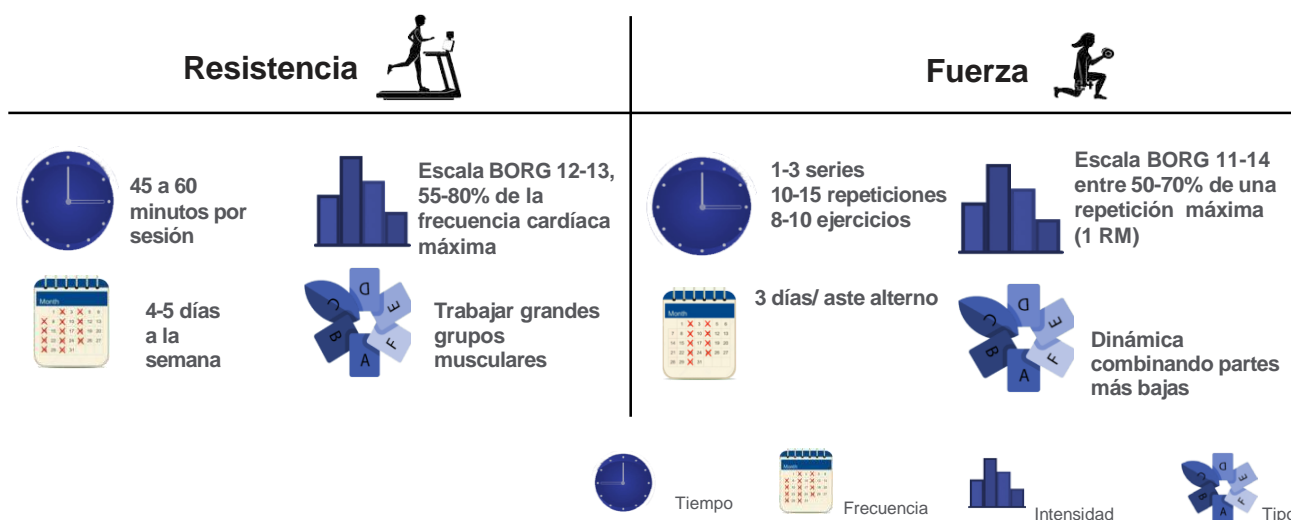


No realizar trabajos de fuerza en los casos PAS 160< / PAD 100<

80% máxima frecuencia cardíaca < no trabajar como medida de seguridad.

Evitar mucha carga, así como la fuerza isométrica y la maniobra valsava, que hacen subir la tensión.

● CRITERIOS DE EJERCICIO



● ENLACES

Bibliografía:

- www.archivosdemedicinadeldeporte.com
- www.repositorio.binasss.sa.cr
- www.aprendeenlinea.udea.edu.co

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

