



Ejercicio y presión arterial alta



Estar activo físicamente es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para prevenir o controlar la presión arterial alta. El ejercicio también reduce su riesgo de enfermedad del corazón y otras enfermedades serias.

Usted puede programar su ejercicio según su horario. Todo lo que necesita es un mínimo de 30 minutos de actividad física de nivel moderado, tal como caminar o correr bicicleta. ¡También puede contar algunas tareas hogareñas comunes como parte de su ejercicio!

eat well
live well™

for healthy
blood pressure



Eat Well Live Well for Healthy Blood Pressure es una coalición de más de 50 organizaciones, encabezadas por la Rochester Business Alliance y la Finger Lakes Health Systems Agency, cuyo objetivo es mejorar la salud de la región de Rochester reduciendo el impacto serio de la presión arterial alta en nuestra comunidad. Para información adicional visite, www.iHeartEatWellLiveWell.org.



Actividad**Duración
sugerida de actividad**

Lavar o encerar auto	45-60 minutos
Lavar ventanas o pisos	45-60 minutos
Jardinería	30-45 minutos
Rodar a sí mismo en silla de ruedas	30-40 minutos
Empujar cochecito	1½ millas en 30 minutos
Rastrillar hojas	30 minutos
Palear nieve	15 minutos
Subir escaleras	15 minutos
Jugar voleibol	45-60 minutos
Jugar futbol americano	45 minutos
Caminar	2 millas en 30 minutos
Correr bicicleta	5 millas en 30 minutos
Bailar rápido (social)	30 minutos
Gimnasia acuática	30 minutos
Nadar	20 minutos
Jugar baloncesto	15-20 minutos
Saltar la cuerda	15 minutos
Correr	1½ milla en 15 minutos

Usted puede dividir su ejercicio diario en períodos más cortos, siempre que cada período sea al menos de 10 minutos de duración.



Si usted participa en 30 minutos de ejercicio moderado por día, usted puede tener más beneficios aumentando su actividad. Trate ejercicio más vigoroso o haga ejercicio por períodos de tiempo más largos cada día.

Estos hábitos simples diariamente también tienen beneficios de ejercicio:

- Use las escaleras en vez del ascensor.
- Si usa el autobús, salga una o dos paradas antes.
- Si conduce un auto, estacione en el extremo más distante del estacionamiento.

Coteje con su doctor antes de empezar cualquier plan de ejercicio si tiene:

- Un historial de enfermedad del corazón
- Más de 50 años de edad y no está acostumbrado a actividad moderada
- Si tiene historial familiar de enfermedad del corazón
- Cualquier otra enfermedad seria del corazón
- Si usted fuma