

# Actividad física en pacientes con hipertensión arterial primaria

**Diana Patricia Rosales Díaz**

**Kelly Yohana Riascos Yela**

**Carlos Andrés Galvis**

**Luis Alexander Erazo**

Estudiantes del Programa de Enfermería

Universidad Mariana

**Magaly Morales Chinchá**

Docente del Programa de Enfermería

Universidad Mariana

La actividad física es una práctica saludable muy conocida, que ha tomado demasiado interés en el contexto social, dado la serie de beneficios que esta práctica brinda. Algunas personas realizan actividad física dependiendo del tipo de trabajo que desarrollan, como trabajos intensos: minería, agricultura, trabajos de carga, entre otros, lo cual contribuye a generar más puntos para la práctica de la actividad física.

Toda esta responsabilidad muchas veces recae en el cuidador, quien deberá estar pendiente de que su familiar tome sus medicamentos a la hora destinada, con la dosis adecuada, que consuma una alimentación balanceada, evitando alimentos que no le son permitidos, vigilando y estimulando a la realización de actividad física sugerida para su control. (Ortiz et al., 2020, p. 71)

En la actualidad nos encontramos en una perspectiva de orden mundial que busca crear estrategias encaminadas al desarrollo de acogimiento de la práctica, por ello, en la mayoría de ciudades ya se ha empleado algunas, como el uso de la bicicleta, caminar en lugar de tomar el ascensor, 30 minutos diarios de ejercicios, entre otras. Estas estrategias se crean con el fin de prevenir enfermedades cardiovasculares, una de las más importantes es la hipertensión arterial que afecta a un gran grupo de la población mundial. Las personas con esta patología se ven obligadas a cambiar

sus hábitos de vida saludables, como la implementación de la actividad física, porque contribuye a su complejo tratamiento con base en medicamentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define hipertensión arterial (HTA) como un trastorno que produce presiones arteriales persistentes, iguales o superiores a los 140/90 mmHg. La HTA es un problema grave de salud pública mundial. El desarrollo de la HTA es multicausal, debido a que podría influir la carga genética, la raza y el sexo, hasta el padecimiento de enfermedades metabólicas como diabetes mellitus y dislipidemia, e inclusive factores comportamentales como el consumo de alcohol, tabaco y sedentarismo. (Zurique-Sánchez et al., 2019, p. 2)

A pesar de las bondades de la actividad física, los factores socioculturales influyen mucho en ella, ya que la dependencia de la cultura, ejemplo social, nivel educativo, tipo de empleo, disponibilidad de recursos influirá en la demanda de la práctica, pero no por ello es imposible realizar estas acciones que permitirán generar una mejor calidad de vida a largo plazo.

La vida saludable es para todos y va dirigida a todo tipo de población etaria, ya sean niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos, el rigor de la actividad física depende de la etapa en el que se encuentre cada persona, por ello existen varias guías con actividades

que se acomodan y ajustan a todos. Realizar actividad física no solo permite conservar un bienestar físico, sino que también ayuda a mantener la salud mental de las personas, es por eso que las rutinas de ejercicio se han tornado ahora como prácticas de relajación, ya que liberan sustancias químicas que favorecen el ser de un individuo.

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar la aparición de algunas enfermedades (...), para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades. (Vidarte et al., 2011, p. 207)

Mundialmente, la actividad física (...) se convierte en la actualidad como la estrategia clave para todos los profesionales de la salud que de una u otra manera buscan en las personas mejorar su calidad y sus condiciones de vida, y desde la salud pública la vida es un elemento básico y colectivo que puede generar un cambio importante en lo que actualmente está sucediendo con las enfermedades producto de los estilos de vida inadecuados y de conductas y comportamientos poco saludables.

Asumir la actividad física como una herramienta de intervención en los procesos de promoción, terapéutica e intervención implica hacer un abordaje del sujeto de una forma integral, es decir, entender el objeto de estudio de una manera compleja que posibilite el entramado de las diferentes relaciones que en este intervienen y facilitan el desarrollo, mejoramiento y mantenimiento tanto de la capacidad motriz, la acción motriz, la actividad motriz y el comportamiento motor en su interacción con los campos de acción y áreas de desempeño mediados por el aprendizaje y control motor, es decir, se debe dar cuenta del movimiento como sistema complejo en una mirada de la intervención integral. (p. 208)

La actividad física se convierte en una estrategia que promueve la salud (...), por los beneficios que trae consigo y su posibilidad de modificar hábitos y comportamientos sociales, lo cual lleva a mejorar la percepción de vida de los individuos y de las comunidades. (p. 213)

[Todo esto depende de] la educación de la comunidad, que debe estar encaminada hacia el beneficio individual y colectivo a través de la concientización de la disminución de los factores de riesgo que posibilitan la adquisición de patologías. (p. 215)

## Referencias

- Ortiz, V., Gallardo, K., Morales, R., Torres, J. y Benavides, F. (2020). Pensando en los cuidadores de pacientes crónicos en tiempos de pandemia. *Boletín Informativo CEI*, 7(3), 70-71.
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C. y Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218.
- Zuquire-Sánchez, M., Zurique-Sánchez, C., Camacho-López, P., Sánchez-Sanabria, M. Hernández-Hernández, S. (2019). Prevalencia de hipertensión arterial en Colombia. *Revisión sistemática y metaanálisis. Acta médica colombiana*, 44(4), 1-15. <https://doi.org/10.36104/amc.2019.1293>

