

HARTMANN



Actividad física  
para fortalecer el corazón-  
con **Tensoval**®



## Hipertensión y Deporte

Incidir positivamente sobre la presión arterial realizando actividad física

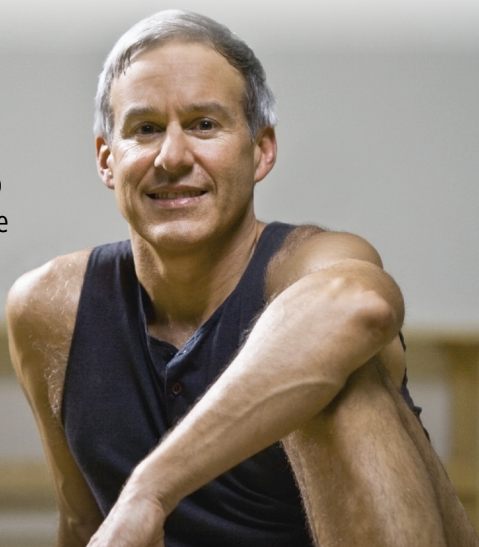
**Es muy importante para los pacientes hipertensos practicar una actividad física regularmente.**

En primer lugar, el ejercicio ayuda a mantener el peso adecuado, ya que la obesidad es una de las causas principales de la hipertensión. En segundo lugar, la adaptación cardiovascular mejora con ejercicios regulares, reduciendo así la presión arterial.

Por ello es importante practicar deporte o alguna actividad física regularmente. No obstante, los deportes de mucho esfuerzo son inadecuados ya que pueden producir sobrecarga.

El deporte y la actividad física constituyen una ergoterapia antihipertensora si están programados, estructurados y se practican de forma permanente.

**ANTES DE TODO,** debe realizarse un examen médico para comprobar su estado de salud y asegurarse qué deportes puede realizar.



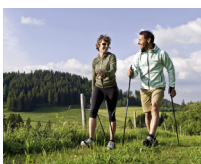
# Deportes recomendados

## Previo consejo médico



### **Natación**

En pacientes con hipertensión se recomienda practicar regularmente la natación ya que activa el sistema cardiovascular sin sobrecargar las articulaciones.



### **Marcha Nórdica**

Es un deporte que ejercita manos y pies. Favorece el acondicionamiento de los huesos y los músculos.



### **Jogging**

Correr favorece el buen estado de ánimo y reduce el estrés. Activa el sistema cardiovascular y fortalece las defensas corporales. Solamente recomendado para personas en buena forma física.



### **Bicicleta**

Practicar ciclismo con regularidad y a una intensidad adecuada actúa de manera muy positiva sobre los factores de riesgo cardiovascular.



ayuda a curar.

## Actividad física para fortalecer el corazón con **Tensoval®**

Encuentre más información sobre la práctica de deporte ó actividad física en caso de hipertensión en:  
**[www.tensoval.es](http://www.tensoval.es)**



Tensiómetros Validados por las Principales Sociedades Médicas



Británica



Alemana



Europea