



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE
Instituto Andaluz del Deporte
Departamento de Formación
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

DOCUMENTACIÓN

200930701

SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA EN SITUACIONES ESPECIALES: HIPERTENSIÓN

Hipertensión

BLANCA DE LA CRUZ TORRES

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Diplomada en Fisioterapia

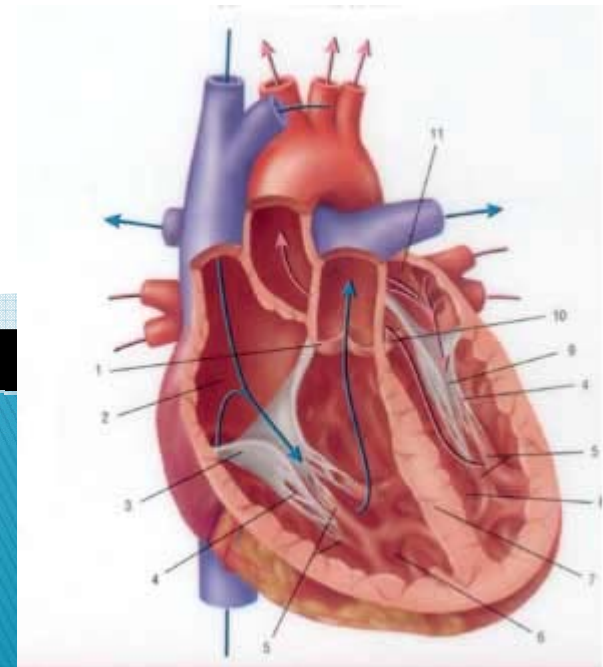
**IAD (Málaga)
26 y 27 de noviembre de 2009**

CONCEPTO

PRESIÓN ARTERIAL

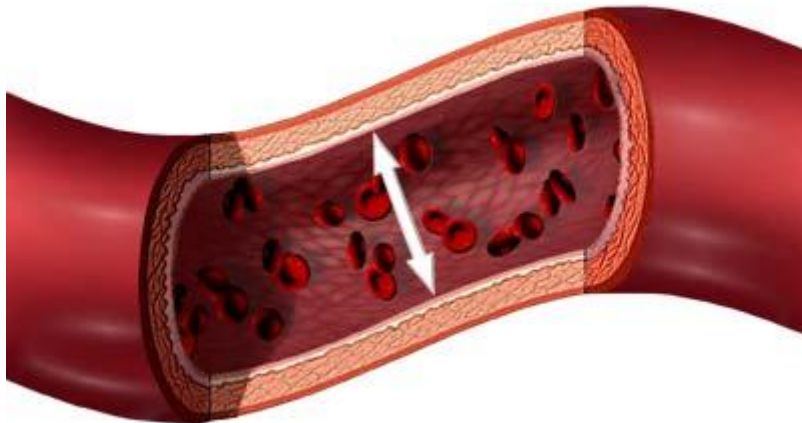
Presión
arterial
sistólica

Presión
arterial
sistólica



HIPERTENSIÓN

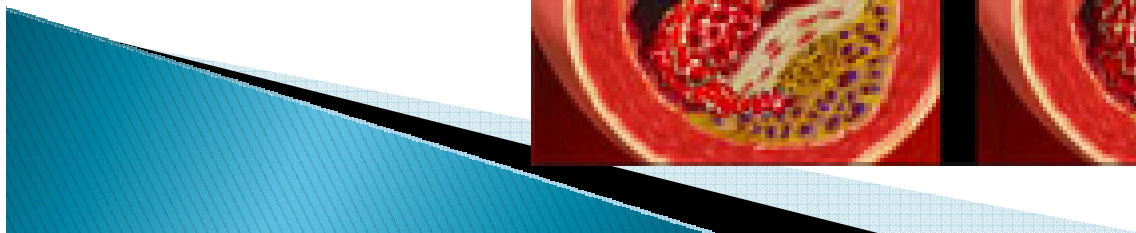
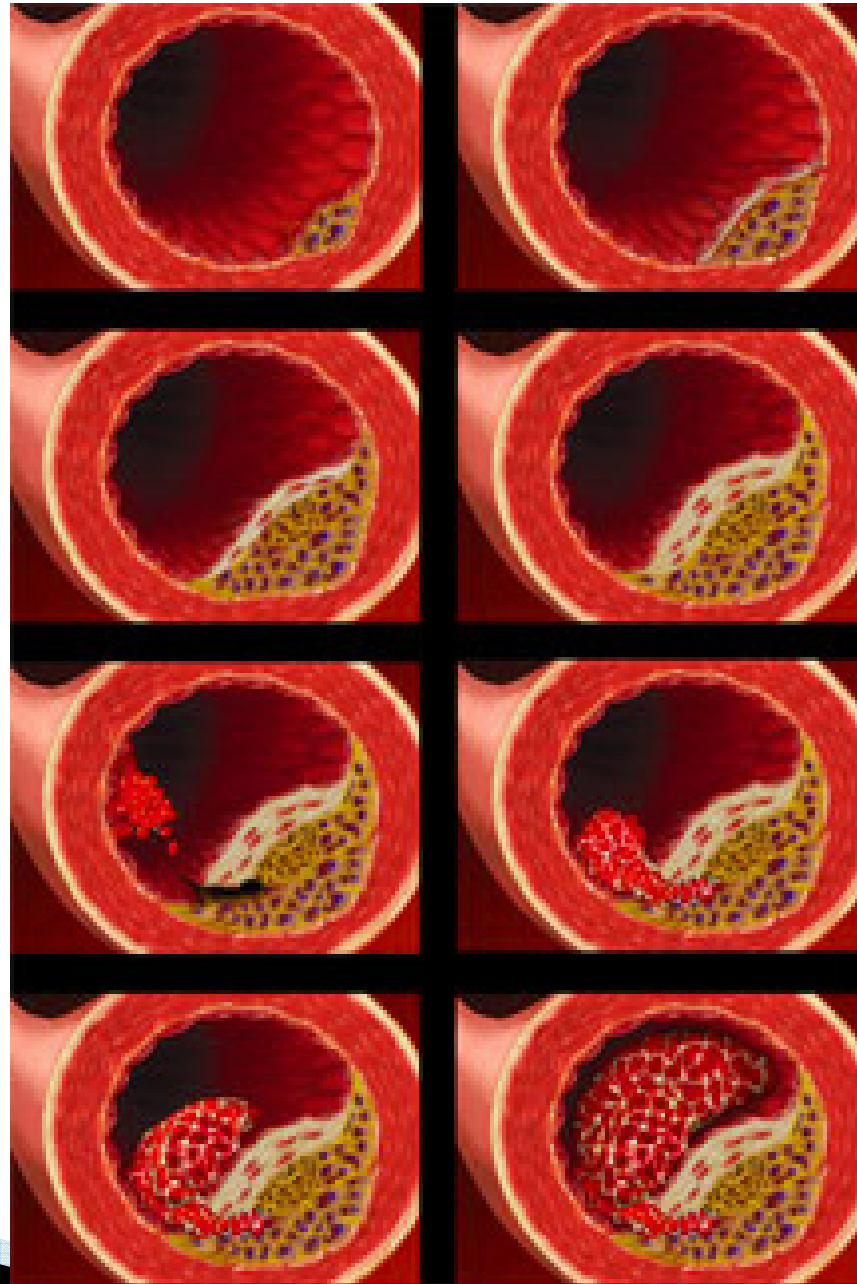
La presión arterial mide la fuerza que se aplica a las paredes arteriales



ADAM.

PAS > 140 mmHg

PAD > 90 mmHg



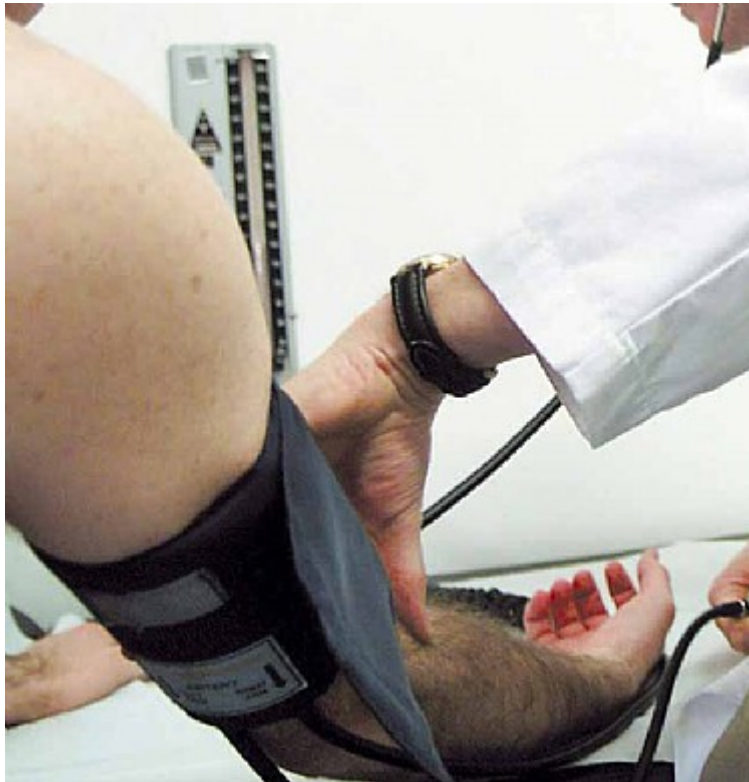
Sexta clasificación del Joint National Committee 1997

CATEGORÍA	PAS	PAD
Óptima	< 120	<80
Normal	< 130	< 85
Normal/elevada	130-139	85-89
HTA		
Estadío I	140-159	90-99
Estadío II	160-179	100-109
Estadío III	180 ó más	110 ó más

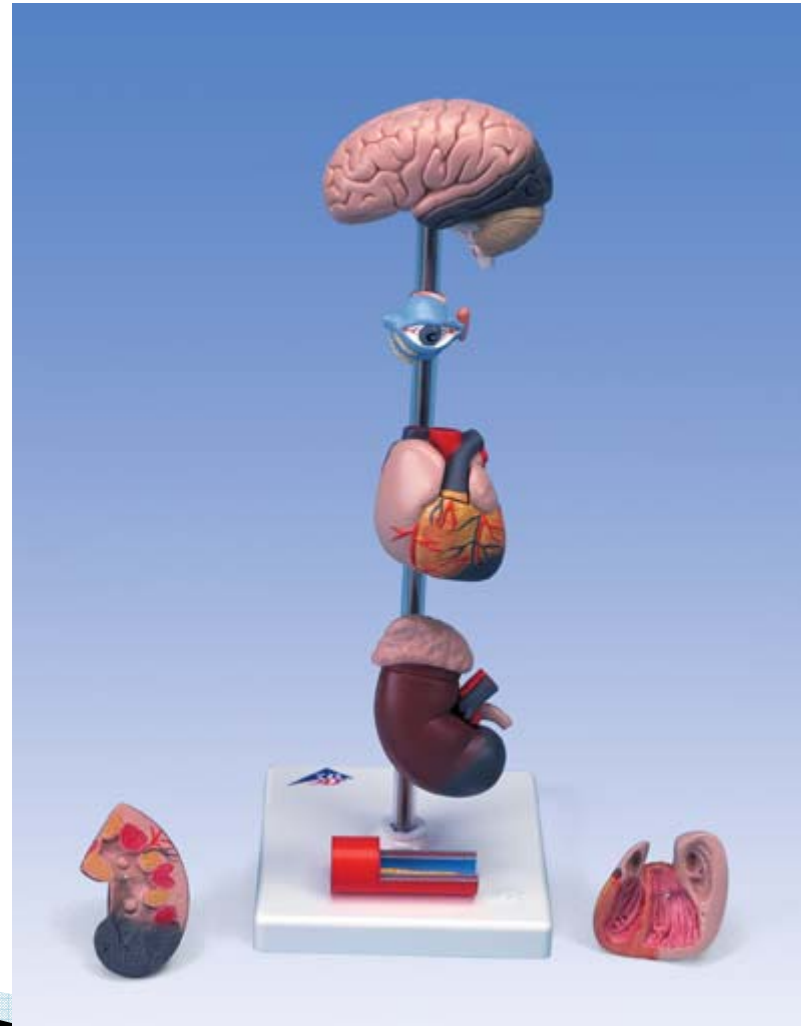
Clasificación de la OMS 1999

CATEGORÍA	PAS	PAD
Óptima	< 120	<80
Normal	< 130	< 85
Normal/elevada	130-139	85-89
HTA		
Grado 1 ó ligera	140-159	90-99
Subgrupo límite	140-149	90-94
Grado 2 ó moderada	160-179	100-109
Grado 3 ó severa	180 ó más	110 ó más

MEDICIÓN



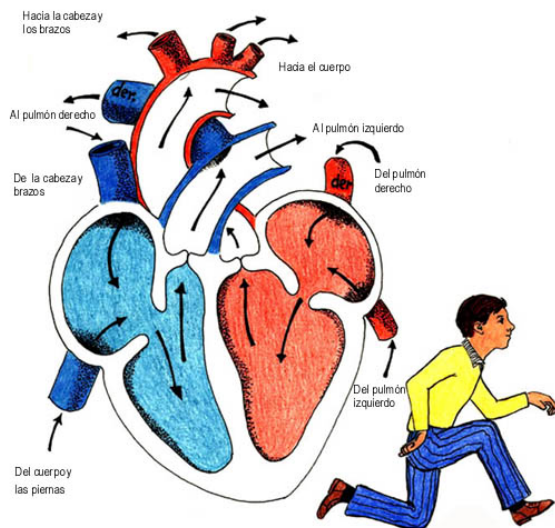
CONSECUENCIAS



FISIOPATOLOGÍA DE LA HTA

$$PA = GC \times R$$

$$GC = FC \times Vs$$



EJERCICIO:

- Fc: SNA/SNP
- Vs: retorno venoso y contractilidad miocárdica
- R: vasodilatación

FACTORES INFLUYENTES

Genéticos

Ambientales:
Sal, alcohol, Ca, K,
Mg, Sobrepeso,
tabaco, café, té, SNA,
sedentarismo,
sueño, estrés...

Metabólicos / Hormonales

ERGOMETRÍA O PRUEBA DE ESFUERZO



TRATAMIENTO



Farmacológico



NO Farmacológico

JNC-VI

GRUPO	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
PA normal/alta	Modificación estilo de vida	Modificación estilo de vida	Tratamiento farmacológico
HTA Estadío 1	Modificación estilo de vida (hasta 12 meses)	Modificación estilo de vida (hasta 6 meses)	Tratamiento farmacológico
HTA Estadío 2 y 3	Tratamiento farmacológico	Tratamiento farmacológico	Tratamiento farmacológico

OMS

	GRADO 1	GRADO 2	GRADO 3
Sin otros factores de riesgo	Bajo	Medio	Alto
1 ó 2 factores de riesgo	Medio	Medio	Muy alto
3 ó + factores de riesgo, DM o afectación de órgano diana	Alto	Alto	Muy alto
Enfermedad clínica asociada	Muy alto	Muy alto	Muy alto



Diuréticos
Betabloqueantes

IECA
ARA-II
Antagonistas al Ca
Alfa-bloqueantes

EJERCICIO FÍSICO

Fc y PA

- Distensibilidad arterial
- Disminuye Act.Simpática
 - Menor resistencia Insulina

