




Categoría: Congreso de la Fundación Salud, Ciencia y Tecnología 2023
ORIGINAL

Physical activity plan to lower blood pressure in hypertensive patients

Plan de actividades físicas para disminución cifras de tensión arterial en pacientes hipertensos

Andriesky Domínguez Valido¹  , Yanara Crespo Valdés¹  , Luis Etiel Padilla¹ .

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río, Facultad de Ciencias Médicas Ernesto Guevara de la Serna, Departamento de Educación Física y Deportes. Pinar del Río. Cuba

Citar como: Domínguez Valido A, Crespo Valdés Y, Padilla LE. Physical activity plan to lower blood pressure in hypertensive patients. SCT Proceedings in Interdisciplinary Insights and Innovations. 2023;1:114.
DOI: <https://doi.org/10.56294/piii2023114>

Recibido: 29-11-2023

Revisado: 02-12-2023

Aceptado: 08-12-2023

Publicado: 10-12-2023

Editor: Rafael Romero-Carazas 

ABSTRACT

Cardiovascular diseases have become the leading cause of death in all countries of the world. Arterial hypertension is the most frequent cardiovascular disease and has reached worldwide epidemic proportions in recent decades. Regular physical exercise is an important pillar that contributes to maintaining a good state of health and enables the prevention and treatment of many diseases. However, at present, the possibilities of wellbeing that its practice can bring are still not taken advantage of. Objective: to develop a plan of physical activities to reduce blood pressure in hypertensive patients of the medical office No. 21 in the “Puerto Esperanza” popular council of Viñales municipality, Pinar del Río in the year 2022. Method: an intervention study was carried out, the universe and sample coincide, made up of 54 hypertensive patients between 65 and 70 years of age, theoretical, empirical and descriptive statistical methods were applied, taking into account the characteristics of each patient, the various factors associated with inadequate lifestyle habits. Results: physical activities were planned according to the patient's characteristics and classification of arterial hypertension, medical control during the practice of physical exercises should be carried out before, during and at the end of each training session, allowing easy and quick decisions to be made regarding the dosage of the work. Conclusions: the practice of systematic physical activity is recommended in hypertensive patients to reduce and control blood pressure, improving their quality of life.

Keywords: Physical Activity; Hypertension; Lifestyle; Health; Hypertension.

RESUMEN

Las enfermedades cardiovasculares se han convertido en la primera causa de muerte en todos los países del mundo. La hipertensión arterial es la enfermedad cardiovascular más frecuente y ha alcanzado en las últimas décadas proporciones de epidemia mundial. El ejercicio físico regular es un pilar importante que contribuye a mantener un buen estado de salud y posibilita la prevención y tratamiento de muchas enfermedades. Sin embargo en la actualidad aún no se aprovechan las posibilidades de bienestar que puede aportar su práctica. Objetivo: desarrollar un plan de actividades físicas para disminución cifras de tensión arterial en pacientes hipertensos del consultorio médico No. 21 en el consejo popular “Puerto Esperanza” del municipio Viñales, Pinar del Río en el año 2022. Método: se realizó un estudio de intervención, el universo y muestra coinciden, conformado por 54 pacientes hipertensos de 65 a 70 años de edad, se aplicaron métodos teóricos, empíricos y de la estadística descriptiva, se tuvo en cuenta las características de cada paciente, los diversos factores asociados a los hábitos de vida inadecuados. Resultado: se planificaron las actividades físicas según características del paciente y clasificación de la hipertensión arterial, el control médico durante la práctica de los ejercicios físicos se debe realizar antes, durante y al finalizar cada sesión de entrenamiento, permiten tomar decisiones de manera fácil y rápida en cuanto a la dosificación del trabajo. Conclusiones: la práctica de actividad física sistemática es recomendable en pacientes hipertensos para disminuir y controlar las cifras de tensión arterial, mejorando su calidad de vida.

Palabras Clave: Actividad Física; Hipertensión Arterial; Estilo de vida; Salud.

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONFLICTO DE INTERÉS

Ninguno.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Andriesky Domínguez Valido, Yanara Crespo Valdés, Luis Etiel Padilla.

Investigación: Andriesky Domínguez Valido, Yanara Crespo Valdés, Luis Etiel Padilla. Metodología: Andriesky Domínguez Valido, Yanara Crespo Valdés, Luis Etiel Padilla.

Administración del proyecto: Andriesky Domínguez Valido, Yanara Crespo Valdés, Luis Etiel Padilla.

Redacción-borrador original: Andriesky Domínguez Valido, Yanara Crespo Valdés, Luis Etiel Padilla.

Redacción-revisión y edición: Andriesky Domínguez Valido, Yanara Crespo Valdés, Luis Etiel Padilla.