TORRES Y CARRERA
consultores de comunicación

Presentación del documento de consenso 'Prescripción de ejercicio en la prevención y tratamiento de la HTA'
(Sociedad Española de Medicina del Deporte)

Informe de cobertura en medios

TORRES Y CARRERA
consultores de comunicación

Resumen ejecutivo

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

En el marco de las VI Jornadas Nacionales de la Sociedad Española de Medicina del Deporte, celebradas el 27 y 28 de noviembre en Bilbao, se ha presentado el documento de consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'.

Con el fin de conseguir la máxima difusión posible, desde Torres y Carrera se ha elaborado una nota de prensa cuya distribución se realizó el 26 de noviembre, y que ha sido acompañada de una videonoticia para potenciar así el interés de los medios de comunicación.

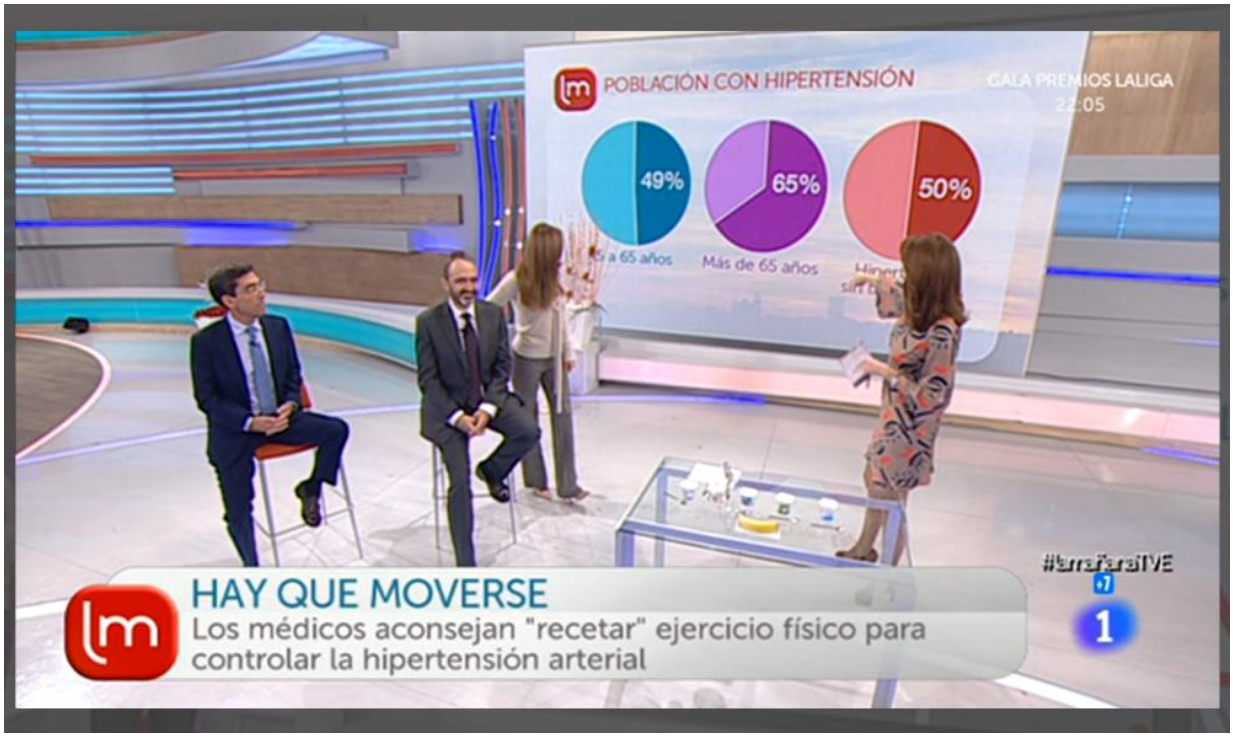
Como resultado de ambas acciones, se han conseguido **33 impactos**, tanto en televisión, como en prensa nacional y regional, así como en prensa especializada en el área de salud.

Cabe destacar diarios nacionales como **ABC** se hacen eco de la información en su versión digital. Además, el programa **Las Mañanas de la 1, de TVE**, hace diferentes referencias indirectas al documento de consenso en un programa dedicado a la hipertensión arterial emitido el 30 de noviembre.

Correo Farmacéutico, la revista **ACOFAR** o **Jano** son algunos de los medios especializados en el sector médico que también incluyen en sus páginas la información sobre el consenso.

TORRES Y CARRERA
consultores de comunicación

1 Televisión



Minuto 12.30 a 14.30

TORRES Y CARRERA
consultores de comunicación

2

Prensa nacional y regional

ABC
www.abc.es

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

Compartir Compartido 8 veces

Vídeo: Europa Press - 30/11/2015 a las 18:16h

Guardado en: Sociedad

Publicidad

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión arterial. Así lo han afirmado expertos reunidos en Bilbao en las Sextas Jornadas de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Los expertos han presentado en Bilbao el Documento de Consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. Dicho documento también recomienda acompañar el ejercicio físico con una modificación de los hábitos de vida.

www.sevilla.abc.es

ABC Sociedad

SÍGUENOS EN

ESPAÑA INTERNACIONAL ECONOMÍA OPINIÓN DEPORTES CONOCER GENTE&ESTILO CULTURA&OCIO MULTIMEDIA SERVICIOS EDICIONES ABCSEVILLA

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

EL CORREO

Recomiendan a los hipertensos de 45 a 60 minutos de ejercicio supervisado

26 Noviembre, 2
17

AGENCIAS

Bilbao, 26 nov (EFE).- Los pacientes hipertensos deben realizar entre 45 y 60 minutos al día de ejercicio aeróbico de intensidad moderada, como caminar, correr, nadar o montar en bici, y su evolución debe ser supervisada por un médico.

Ésta es una de las conclusiones del documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (Semed-Femede) que será presentado en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte, que se celebrarán mañana y pasado en el Colegio de Médicos de Bizkaia, en Bilbao.

El documento, según ha informado hoy Semed-Femede, concluye que el ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA) si se realiza con una intensidad moderada, por lo que es un tratamiento "susceptible de ser prescrito por un médico".

PUBLICIDAD

LO MÁS ★TOP5

VISTO | COMENTADO | COMPARTIDO | AGENC

1 La Policía retiene a un miembro del PP en Melilla tras ser sorprendido entregando votos en
Me gusta 41 516

2 Cuando ser mejor no basta
Me gusta 14

3 «Primark arrasa porque vende bonito y barato»
Me gusta 469

4 'Ocean's Eleven incontinencia': el último golpe de unos abueletes ingleses
Me gusta 191

5 35.000 trabajadores vascos en el lado oscuro

Me gusta 35

Los expertos insisten en que a la hora de prescribir ejercicio en el tratamiento de la HTA es necesario "contar con un diagnóstico previo y con un plan de tratamiento similar al de cualquier medicamento".

Aunque los especialistas indican que lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial.

Los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso y eliminando el consumo de alcohol y tabaco, según los médicos.

La hipertensión arterial afecta actualmente al 38 por ciento de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad y llega a situarse en el 49 por ciento entre los 45 y los 65 años.

"A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65 por ciento, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", ha explicado el doctor Pedro Manonelles, presidente de Semed-Femede.

Además, según varios estudios, sólo el 75 por ciento de las personas con hipertensión arterial conocen que padecen esta enfermedad y, de ese porcentaje, solamente la mitad recibe algún tipo de tratamiento.

"Aunque el control de la población hipertensa ha mejorado en los últimos años, todavía sigue siendo un grave problema sanitario", ha subrayado Manonelles.

EL CORREO

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión...

EUROPA PRESS | 30 de noviembre de 2015 | 18:16

SUR

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión...

EUROPA PRESS | 30 de noviembre de 2015 | 18:16

LAS PROVINCIAS

LA VERDAD

LAS PROVINCIAS ES

1 de diciembre de 2015

LA VERDAD ES

Edición: Murcia

REGIÓN | MURCIA | CARTAGENA | LORCA | DEPORTES | ESPAÑA | MUNDO | ECONOMÍA | CULTURAS | TECNOLOGÍA | GENTE | PLANES

VOLVER

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión...

EUROPA PRESS | 30 de noviembre de 2015 | 18:16

DIARIO LA RIOJA

LA RIOJA .COM

30 de noviembre de 2015

LA RIOJA | DEPORTES | PLANES | ESPAÑA | EUROPA | MUNDO | ECONOMÍA | CULTURAS | TECNOLOGÍA | GENTE | DEGUSTA | VINO | BLOGS

VOLVER

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión...

EUROPA PRESS | 30 de noviembre de 2015 | 18:16

IDEAL
GRANADA

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión...

EUROPA PRESS | 30 de noviembre de 2015 | 18:16

HOY
DIARIO DE EXTREMADURA

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión...

EUROPA PRESS | 30 de noviembre de 2015 | 18:16

EL DIARIO MONTAÑÉS

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión...

EUROPA PRESS | 30 de noviembre de 2015 | 18:16

El Norte de Castilla

EL COMERCIO

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión...

EUROPA PRESS | 30 de noviembre de 2015 | 18:16

lavozdigital.es

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

Compartir Compartido 0 veces

Vídeo: Europa Press - 30/11/2015 a las 18:16h

Guardado en: Sociedad

Publicidad

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión arterial. Así lo han afirmado expertos reunidos en Bilbao en las Sextas Jornadas de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Los expertos han presentado en Bilbao el Documento de Consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. Dicho documento también recomienda acompañar el ejercicio físico con una modificación de los hábitos de vida.

europapress.tv
www.europapress.tv

Abonados

Buscar...

VideoComunicados

El ejercicio moderado ayuda a prevenir la hipertensión arterial

El ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA) si se realiza con una intensidad moderada, por lo que es un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico. Ésta es una de las conclusiones que se destacan en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE) 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. El documento se presentó en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) que tiene lugar los días 27 y 28 de noviembre en el Colegio de Médicos de Bizkaia, en Bilbao. La hipertensión arterial afecta actualmente al 38% de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49% entre los 45 y los 65 años. "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65%, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", según explica el Dr. Pedro Manonelles, presidente de SEMED-FEMEDE.

Compartir

GOOGLE +

FACEBOOK

TWITTER

MÉNEAME

LINKEDIN

TORRES Y CARRERA
consultores de comunicación

3

Prensa médica

CARDIOLOGÍA

Aconsejan ejercicio aeróbico para prevenir y controlar la HTA

Los expertos responsables del Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte presentado en Bilbao

CF | redaccion@correofarmaceutico.com | 26/11/2015 17:03

compartir Compartir Like 0 Tweet

¡vota! 0 comentarios imprimir | tamaño

"El ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA) si se realiza con una intensidad moderada, por lo que es un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico".

Ésta es una de las conclusiones que se destacan en el *Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte* (Semed-Femede) 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. El documento se presenta en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (Femede) que se está celebrando estos días en el Colegio de Médicos de Vizcaya, en Bilbao.

"La hipertensión arterial afecta actualmente al 38 por ciento de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49 por ciento entre los 45 y los 65 años". "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65 por ciento, por lo que podemos decir que hay más de cinco millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", según ha explicado Pedro Manonelles, presidente de Semed-Femede.

Además, según varios estudios, sólo el 75 por ciento de las personas con hipertensión arterial conocen que padecen esta enfermedad y, de estos, solamente la mitad recibe algún tipo de tratamiento. "Aunque el control de la población hipertensa ha mejorado en los últimos años, todavía sigue siendo un grave problema sanitario", ha subrayado Manonelles.

PRESCRIPCIÓN MÉDICA

Tal y como indica este documento de consenso, la prescripción de ejercicio requiere de la mismas pautas que cualquier otra prescripción de medicamentos, es decir, que necesitan de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.

"El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar", apunta Miguel del Valle, director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso. "También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos".

ENTRE 45 Y 60 MINUTOS AL DÍA

Aunque lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre tres y cinco días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", ha indicado Del Valle. "La actividad debe ser moderada, con entre el 50 y el 70 por ciento del consumo máximo de oxígeno, que es la intensidad en la que se han encontrado mayores reducciones de la presión arterial de forma aguda y crónica".

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", resalta Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias".

Además, tal y como indica el documento, "los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico".

Es necesario "tener en cuenta también que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco".

JANO.es
MEDICINA Y HUMANIDADES

ELSEV

Lunes, 14 de diciembre del 2015

Últimas noticias

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE

La prescripción médica de ejercicio aeróbico moderado ayuda a prevenir y controlar la hipertensión arterial

JANO.es · 30 noviembre 2015 13:13

Expertos recomiendan que los hipertensos realicen entre 45 y 60 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada.

El ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA) si se realiza con una intensidad moderada, por lo que es un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico.

Ésta es una de las conclusiones que se destacan en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE) 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. El documento se presenta en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) que tiene lugar los días 27 y 28 de noviembre en el Colegio de Médicos de Bizkaia, en Bilbao.

La hipertensión arterial afecta actualmente al 38% de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49% entre los 45 y los 65 años. "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65%, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", según explica el Dr. Pedro Manonelles, presidente de SEMED-FEMEDE.

Además, según varios estudios, sólo el 75% de las personas con hipertensión arterial conocen que padecen esta enfermedad y, de estos, solamente la mitad recibe algún tipo de tratamiento. "Aunque el control de la población hipertensa ha mejorado en los últimos años, todavía sigue siendo un grave problema sanitario", subraya el Dr. Manonelles.

Prescripción médica del ejercicio

Tal y como indica este Documento d Consenso, la prescripción de ejercicio requiere de la mismas pautas que cualquier otra prescripción de medicamentos, es decir, que necesitan de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.

"El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar", apunta el Dr. Miguel del Valle, director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso. "También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos".

Entre 45 y 60 minutos al día

Aunque lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", continúa explicado el Dr. Del Valle. "La actividad debe ser moderada, con entre el 50 y el 70% del consumo máximo de oxígeno, que es la intensidad en la que se han encontrado mayores reducciones de la presión arterial de forma aguda y crónica".

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", resalta el Dr. Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias".

Además, tal y como indica el Documento de Consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial', los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico.

Es necesario tener en cuenta también que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.

infosalus.com

DOCUMENTO DE CONSENSO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE

Prescribir ejercicio aeróbico para controlar la hipertensión

44

1 F g s
2 H m a
3 C N
4 E p
5 ¿ p
Hoy

MADRID, 27 Nov. (EUROPA PRESS) -

El ejercicio aeróbico moderado, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA), por lo que se le considera un **tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico**, tal como se destaca en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'.

El documento se va a presentar en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE), que tendrá lugar el 27 y 28 de noviembre en el Colegio de Médicos de Vizkaya (Bilbao).

La preiscripción de ejercicio sigue las mismas pautas que cualquier otra prescripción de médica, y **necesita de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.**

"El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico, que implica grandes grupos musculares, como es **caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar**. También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos", ha explicado el director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso, el doctor Miguel del Valle.

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", ha resaltado el presidente de SEMED_FEMEDE, el doctor Pedro Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias", ha añadido.

DE TRES A CINCO DÍAS

Respecto al tiempo, lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria **durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana** también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", ha afirmado el doctor Valle.

Una indicación importante que se resalta en el Documento, es que los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico.

También hay que tener en cuenta que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.

La hipertensión arterial afecta actualmente al 38 por ciento de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49 por ciento entre los 45 y los 65 años. "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65 por ciento, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", ha informado el doctor Manonelles.

revista acofar
de la distribución farmacéutica cooperativista

La prescripción médica de ejercicio aeróbico moderado ayuda a prevenir y controlar la hipertensión arterial

Publicado el Martes, 01 Diciembre 2015 10:41
Visitas: 19

El ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA) si se realiza con una intensidad moderada, por lo que es un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico.

Ésta es una de las conclusiones que se destacan en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE) 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. El documento se presenta en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) que tiene lugar los días 27 y 28 de noviembre en el Colegio de Médicos de Bizkaia, en Bilbao.

La hipertensión arterial afecta actualmente al 38% de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49% entre los 45 y los 65 años. "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65%, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", según explica el **Dr. Pedro Manonelles**, presidente de SEMED-FEMEDE.

Además, según varios estudios, sólo el 75% de las personas con hipertensión arterial conocen que padecen esta enfermedad y, de estos, solamente la mitad recibe algún tipo de tratamiento. "Aunque el control de la población hipertensa ha mejorado en los últimos años, todavía sigue siendo un grave problema sanitario", subraya el Dr. Manonelles.

Prescripción médica del ejercicio

Tal y como indica este Documento d Consenso, la prescripción de ejercicio requiere de la mismas pautas que cualquier otra prescripción de medicamentos, es decir, que necesitan de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.

"El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar", apunta el **Dr. Miguel del Valle**, director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso. "También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos".

Entre 45 y 60 minutos al día

Aunque lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", continúa explicado el Dr. Del Valle. "La actividad debe ser moderada, con entre el 50 y el 70% del consumo máximo de oxígeno, que es la intensidad en la que se han encontrado mayores reducciones de la presión arterial de forma aguda y crónica".

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", resalta el Dr. Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias".

Además, tal y como indica el Documento de Consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial', los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico.

Es necesario tener en cuenta también que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.•

TORRES Y CARRERA
consultores de comunicación

4

Otros medios

HOLA.com

Recomiendan hacer ejercicio para prevenir la hipertensión

El ejercicio aeróbico moderado, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA).

por Tu otro diario / 27 de Noviembre de 2015

Los especialistas lo considera un tratamiento **susceptible de ser prescrito por un médico**, tal como se destaca en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'.

El documento se va a presentar en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE), que tendrá lugar el **27 y 28 de noviembre** en el Colegio de Médicos de Vizkaya (Bilbao).

La preiscripción de ejercicio sigue las mismas **pautas que cualquier otra prescripción de médica**, y necesita de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.

"El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico, que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar. **También se pueden realizar ejercicios de fuerza**, pero siempre como complemento de los aeróbicos", ha explicado el director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso, el doctor Miguel del Valle.

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física **debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad**", ha resaltado el presidente de SEMED_FEMEDE, el doctor Pedro Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias", ha añadido.

De tres a cinco días

Respecto al tiempo, lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, **hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial**. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", ha afirmado el doctor Valle.

Una indicación importante que se resalta en el Documento, es que los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, **sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica** y el inicio de un tratamiento farmacológico.

También hay que tener en cuenta que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con **una modificación de sus hábitos de vida**, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.

La hipertensión arterial afecta actualmente al 38 por ciento de la población adulta, **una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49 por ciento entre los 45 y los 65 años**. "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65 por ciento, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", ha informado el doctor Manonelles.

lainformacion.com

El ángel de la guarda del ministro del Interior

lainformacion.com | Secciones | Mundo | España | Deportes | Economía | Tecnología | Cultura | Video

Lunes, 14/12/15 - 12:29 h

Vídeos | Fotogalerías | Fotos | Blogs

HOLÍSTICOS

Expertos recomiendan prescribir ejercicio aeróbico para prevenir y controlar la hipertensión

lainformacion.com
Viernes, 27 de noviembre del 2015 - 12:47

comentar [0]

El ejercicio aeróbico moderado, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA), por lo que se le considera un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico, tal como se destaca en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'.

0 Twittear
Compartir
0 0
Compartir

Temas: Occidentales | Investigación médica | Holísticos | Personal médico

MADRID, 27 (EUROPA PRESS)

El ejercicio aeróbico moderado, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA), por lo que se le considera un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico, tal como se destaca en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'.

ADOP
Patrocinador del Equipo Paralímpico

El documento se va a presentar en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE), que tendrá lugar el 27 y 28 de noviembre en el Colegio de Médicos de Vizkaya (Bilbao).

La preiscripción de ejercicio sigue las mismas pautas que cualquier otra prescripción de médica, y necesita de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.

"El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico, que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar. También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos", ha explicado el director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso, el doctor Miguel del Valle.

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", ha resaltado el presidente de SEMED_FEMEDE, el doctor Pedro Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias", ha añadido.

DE TRES A CINCO DÍAS

Respecto al tiempo, lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", ha afirmado el doctor Valle.

Una indicación importante que se resalta en el Documento, es que los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico.

También hay que tener en cuenta que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.

La hipertensión arterial afecta actualmente al 38 por ciento de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49 por ciento entre los 45 y los 65 años. "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65 por ciento, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", ha informado el doctor Manonelles.

GESTOR: "PROFESIONAL QUE ME ASESOR
DESDE LA APP DE MI MÓVIL"

Destacamos | Arsenal-Barça, Roma-Real Madrid y Atlético-PSV, los e

bancopopular-e Desde 12.000€ hasta 1.000.000€ Liquidación de intereses a

Expertos recomiendan prescribir ejercicio aeróbico para prevenir y controlar la hipertensión

Twittear | Compartir 7 | G+1 2 | Share

27/11/2015 - 12:47

El ejercicio aeróbico moderado, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA), por lo que se le considera un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico, tal como se destaca en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'.

Enlaces relacionados

El ejercicio aeróbico a largo plazo impide el deterioro cerebral de la vejez (30/10)

Seguir a @elecodiario

MADRID, 27 (EUROPA PRESS)

El documento se va a presentar en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE), que tendrá lugar el 27 y 28 de noviembre en el Colegio de Médicos de Vizkaya (Bilbao).

La preiscripción de ejercicio sigue las mismas pautas que cualquier otra prescripción de médica, y necesita de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.

"El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico, que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar. También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos", ha explicado el director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso, el doctor Miguel del Valle.

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", ha resaltado el presidente de SEMED_FEMEDE, el doctor Pedro Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias", ha añadido.

DE TRES A CINCO DÍAS

Respecto al tiempo, lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", ha afirmado el doctor Valle.

Una indicación importante que se resalta en el Documento, es que los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico.

También hay que tener en cuenta que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.

La hipertensión arterial afecta actualmente al 38 por ciento de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49 por ciento entre los 45 y los 65 años. "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65 por ciento, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", ha informado el doctor Manonelles.

elEconomista.es

Correr ayuda a controlar la Hipertensión

Publicado por Running de Ciudad el Nov 29, 2015 | 0 comments

Correr ayuda a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA) por lo que es un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico. Tal como se destaca en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'.

La preiscripción de ejercicio sigue las mismas pautas que cualquier otra prescripción de médica, y necesita de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.

"El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico, que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar. También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos", ha explicado el director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso, el doctor Miguel del Valle.

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", ha resaltado el presidente de SEMED_FEMEDE, el doctor Pedro Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias", ha añadido.

Respecto al tiempo, lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", ha afirmado el doctor Valle.

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", ha resaltado el presidente de SEMED_FEMEDE, el doctor Pedro Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias", ha añadido.

Respecto al tiempo, lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", ha afirmado el doctor Valle.

Una indicación importante que se resalta en el Documento, es que los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico.
También hay que tener en cuenta que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.
La hipertensión arterial afecta actualmente al 38 por ciento de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49 por ciento entre los 45 y los 65 años. "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65 por ciento, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", ha informado el doctor Manonelles.

Via: Europa-press (http://bit.ly/1jrXwbe)

Share this post on:

discapnet

El ejercicio aeróbico moderado ayuda a prevenir y controlar la hipertensión arterial

Expertos indican que a la hora de prescribir ejercicio en el tratamiento de la HTA es necesario contar con un diagnóstico previo y contar con un plan de tratamiento similar al de cualquier medicamento.

11/12/2015 *Nota de prensa / SEMED-FEMEDE* Escriba el primer comentario de esta noticia

El ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA) si se realiza con una intensidad moderada, por lo que es un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico.

Ésta es una de las conclusiones que se destacan en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE) 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. El documento se presento en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) que tuvo lugar los días 27 y 28 de noviembre en el Colegio de Médicos de Bizkaia, en Bilbao.

La hipertensión arterial afecta actualmente al 38% de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49% entre los 45 y los 65 años. "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65%, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", según explica el Dr. Pedro Manonelles, presidente de SEMED-FEMEDE.

Además, según varios estudios, sólo el 75% de las personas con hipertensión arterial conocen que padecen esta enfermedad y, de estos, solamente la mitad recibe algún tipo de tratamiento. "Aunque el control de la población hipertensa ha mejorado en los últimos años, todavía sigue siendo un grave problema sanitario", subraya el Dr. Manonelles.

Prescripción médica del ejercicio

Tal y como indica este Documento d Consenso, la prescripción de ejercicio requiere de la mismas pautas que cualquier otra prescripción de medicamentos, es decir, que necesitan de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.

"El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar", apunta el Dr. Miguel del Valle, director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso. "También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos".

Entre 45 y 60 minutos al día

Aunque lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", continúa explicado el Dr. Del Valle. "La actividad debe ser moderada, con entre el 50 y el 70% del consumo máximo de oxígeno, que es la intensidad en la que se han encontrado mayores reducciones de la presión arterial de forma aguda y crónica".

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", resalta el Dr. Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias".

Además, tal y como indica el Documento de Consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial', los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico.

Es necesario tener en cuenta también que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.

EDA
eldigitaldeAsturias.com

2 accesos a Salas VIP
de aeropuertos

Expertos recomiendan prescribir ejercicio aeróbico para prevenir y controlar la hipertensión

nov 29, 2015 | EDA - Europa Press

Tweet Recommend Share 0 G+1 0 Pin it

El ejercicio aeróbico moderado, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA), por lo que se le considera un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico, tal como se destaca en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'.

El documento se va a presentar en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE), que tendrá lugar el 27 y 28 de noviembre en el Colegio de Médicos de Vizkaya (Bilbao).

La preiscripción de ejercicio sigue las mismas pautas que cualquier otra prescripción de médica, y necesita de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.

“El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico, que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar. También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos”, ha explicado el director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso, el doctor Miguel del Valle.

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. “Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad”, ha resaltado el presidente de SEMED_FEMEDE, el doctor Pedro Manonelles. “Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias”, ha añadido.

DE TRES A CINCO DÍAS

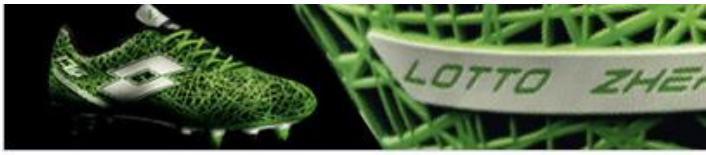
Respecto al tiempo, lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. “Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días”, ha afirmado el doctor Valle.

Una indicación importante que se resalta en el Documento, es que los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico.

También hay que tener en cuenta que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.

La hipertensión arterial afecta actualmente al 38 por ciento de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49 por ciento entre los 45 y los 65 años. “A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65 por ciento, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025″, ha informado el doctor Manonelles.

diffusionSPORT



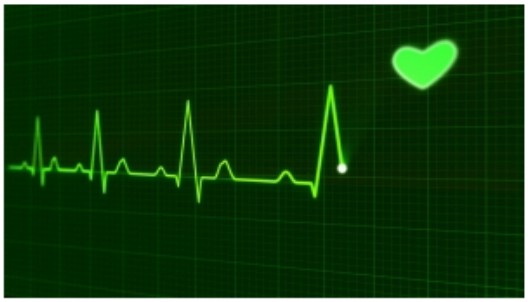
Coyuntura | Punto de venta | Empresas | Producto | Internacional | Salones | Agenda

ACTUALIDAD Intersport abre 1.200 metros en Bilbao

Coyuntura > Expertos médicos sugieren prescribir ejercicio aeróbico moderado

Expertos médicos sugieren prescribir ejercicio aeróbico moderado

El ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA) si se realiza con una intensidad moderada, por lo que es un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico. Ésta es una de las conclusiones que se destacan en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (Semed-Femede) 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. El documento se presenta en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (Femede), programado para los días 27 y 28 de noviembre en el Colegio de Médicos de Vizcaya, en Bilbao.



La hipertensión arterial afecta actualmente al 38% de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49% entre los 45 y los 65 años. "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65%, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", según explica el doctor **Pedro Manonelles**, presidente de Semed-Femede.

Además, según varios estudios, sólo el 75% de las personas con hipertensión arterial conocen que padecen esta enfermedad y, de estos, solamente la mitad recibe algún tipo de tratamiento. "Aunque el control de la población hipertensa ha mejorado en los últimos años, todavía sigue siendo un grave problema sanitario", subraya el doctor **Manonelles**.

Prescripción médica del ejercicio

Tal y como indica este Documento de Consenso, la prescripción de ejercicio requiere de la mismas pautas que cualquier otra prescripción de medicamentos, es decir, que necesitan de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar. "El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar", apunta el Dr. Miguel del Valle, director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso. "También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos".

Entre 45 y 60 minutos al día

Entre 45 y 60 minutos al día

Aunque lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", continúa explicado el doctor **Del Valle**. "La actividad debe ser moderada, con entre el 50 y el 70% del consumo máximo de oxígeno, que es la intensidad en la que se han encontrado mayores reducciones de la presión arterial de forma aguda y crónica".

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", resalta el doctor **Manonelles**. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias".

Además, tal y como indica el Documento de Consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial', los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico.

Es necesario tener en cuenta también que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.

ETIQUETADO CON: RUNNING , NATACIÓN , CICLISMO , BICICLETA , PRESCRIPCIÓN MÉDICA , EJERCICIO AERÓBICO , DEPORTE MODERADO , CORRER , CAMINAR

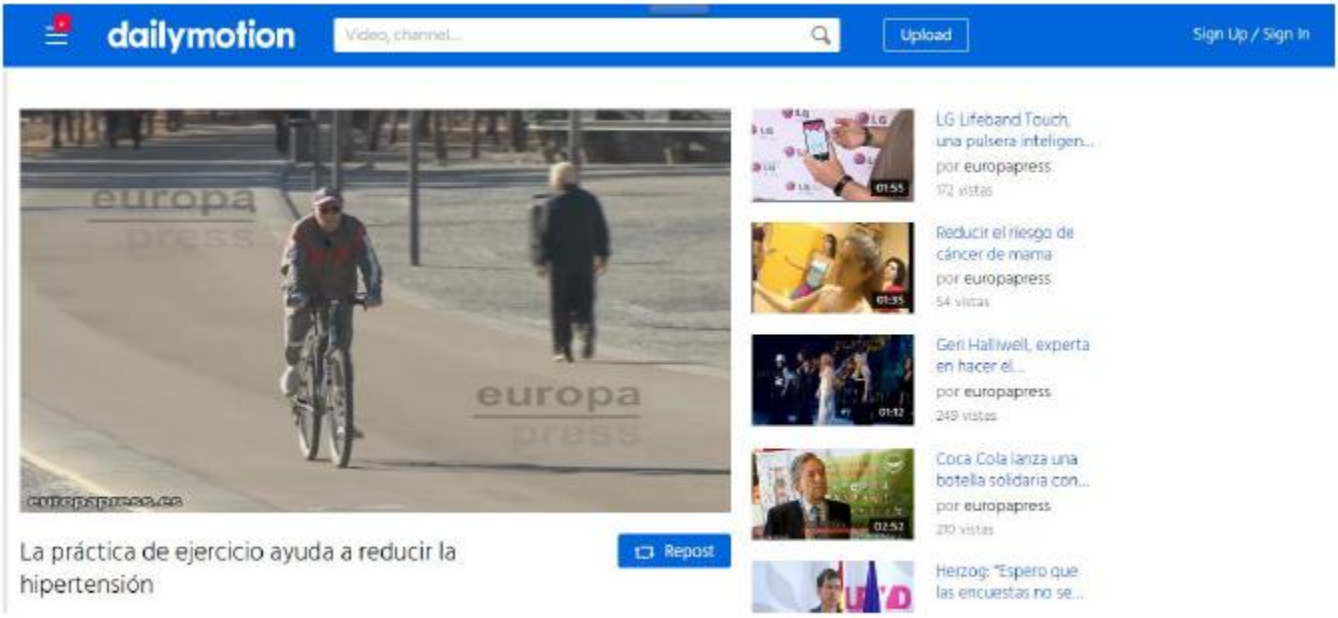
El runnig puede ayudar a prevenir y contorlar la hipertensión arterial

01 Diciembre 2015.

Según indica el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) el running es un deporte que ayuda a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA).

Si bien los datos del informe anuncian una gran novedad, insisten también que debe tenerse en cuenta el plan de entrenamiento con un tipo de ejercicios específicos, duración, intensidad y frecuencia específica.
Uno de los autores del consenso y director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo, el doctor Miguel del Valle explicó a un medio español que "El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico, que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar. También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos.
Otra de las autoridades en el tema es el doctor Pedro Manonelles quien indicó: "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad". Y agregó: "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias".
El plan sugerido para las personas con estas patologías se sugiere entre 45 y 60 minutos con una periodicidad de 3 y 5 días a la semana. Esta frecuencia es muy efectiva para disminuir la presión arterial.
Sumado a la posibilidad del deporte para controlar el HTA, los pacientes deben modificar sus hábitos de vida como reducir la ingesta de sodio, eliminar el consumo de alcohol y tabaco y pérdida de peso.
El doctor Manonelles informó que a partir de los 45 años "la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65 por ciento, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025". Las cifras se refieren a España.

Twittear G+1 Like 105


dailymotion
Video, channel...
Upload
Sign Up / Sign In
europa press
europa press
La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión
Repost
LG Lifeband Touch, una pulsera inteligen...
por europapress
172 vistas
Reducir el riesgo de cáncer de mama
por europapress
54 vistas
Geri Halliwell, experta en hacer el...
por europapress
249 vistas
Coca Cola lanza una botella solidaria con...
por europapress
210 vistas
Herzog: "Espero que las encuestas no se...

dalealplay

SUBIR VÍDEO | Entrar | Regístrate

VÍDEOS | CATEGORÍAS | CANALES | PLAYLIST

EUROPAPRESS

LA PRÁCTICA DE EJERCICIO AYUDA A REDUCIR LA HIPERTENSIÓN

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión arterial. Así lo han afirmado expertos reunidos en Bilbao en las Sextas Jornadas de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Los expertos han presentado en Bilbao el Documento de Consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. Dicho documento también recomienda acompañar el ejercicio físico con una modificación de los hábitos de vida. europapress

Vídeos recomendados

Vídeo La presentadora de las noticias en Albania

Vídeo Trabajadora ideal para el martillo

Vídeo Khloe Kardashian muestra y demuestra

Vídeo Twerking intenso

Vídeo Sesión de fotos de la modelo argentina Florencia Tesouro

Globedia
El diario colaborativo

11.3k 940 Acceso Usuarios Tu cuenta gratis

Portada
Política
Ciencia y Tecnología
Cultura
Deportes
Economía
Internacional
Motor
Sociedad
Ocio
España

Europapress

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

1 votos

30/11/2015 17:08

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión arterial. Así lo han afirmado expertos reunidos en Bilbao en las Sextas Jornadas de la Sociedad Española de Medicina del Deporte.Los expertos han presentado en Bilbao el Documento de Consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. Dicho documento también recomienda acompañar el ejercicio físico con una modificación de los hábitos de vida. Visto en: http://www.youtube.com/europapress

Globedia
El diario colaborativo

11.3k 940 Acceso Usuarios Tu cuenta gratis

Portada
Política
Ciencia y Tecnología
Cultura
Deportes
Economía
Internacional
Motor
Sociedad
Ocio
España

Europapress

La práctica de ejercicio ayuda a reducir la hipertensión

1 votos

30/11/2015 17:08

La práctica de ejercicio moderado prescrita y controlada por un médico ayuda a reducir la hipertensión arterial. Así lo han afirmado expertos reunidos en Bilbao en las Sextas Jornadas de la Sociedad Española de Medicina del Deporte.Los expertos han presentado en Bilbao el Documento de Consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. Dicho documento también recomienda acompañar el ejercicio físico con una modificación de los hábitos de vida. Visto en: http://www.youtube.com/europapress

Prescripción médica del ejercicio

Tal y como indica este Documento d Consenso, la prescripción de ejercicio requiere de la mismas pautas que cualquier otra prescripción de medicamentos, es decir, que necesitan de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.

"El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar", apunta el Dr. Miguel del Valle, director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso. "También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos".

Entre 45 y 60 minutos al día

Aunque lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", continúa explicado el Dr. Del Valle. "La actividad debe ser moderada, con entre el 50 y el 70% del consumo máximo de oxígeno, que es la intensidad en la que se han encontrado mayores reducciones de la presión arterial de forma aguda y crónica".

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", resalta el Dr. Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias".

Además, tal y como indica el Documento de Consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial', los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico.

Es necesario tener en cuenta también que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.

La prescripción médica de ejercicio aeróbico moderado ayuda a prevenir y controlar la hipertensión arterial
JANO.es · 30 noviembre 2015 13:13

Expertos recomiendan que los hipertensos realicen entre 45 y 60 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada.

El ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, puede ayudar a prevenir y controlar la hipertensión arterial (HTA) si se realiza con una intensidad moderada, por lo que es un tratamiento susceptible de ser prescrito por un médico.

Ésta es una de las conclusiones que se destacan en el Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE) 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial'. El documento se presenta en las VI Jornadas Nacionales de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) que tiene lugar los días 27 y 28 de noviembre en el Colegio de Médicos de Bizkaia, en Bilbao.

La hipertensión arterial afecta actualmente al 38% de la población adulta, una cifra que aumenta considerablemente con la edad llegándose a situar en el 49% entre los 45 y los 65 años. "A partir de esta edad, la cifra de personas con HTA puede incrementarse hasta el 65%, por lo que podemos decir que hay más de 5 millones de hipertensos mayores de 65 años, y se prevé que sean 6 millones en 2025", según explica el Dr. Pedro Manonelles, presidente de SEMED-FEMEDE.

Además, según varios estudios, sólo el 75% de las personas con hipertensión arterial conocen que padecen esta enfermedad y, de estos, solamente la mitad recibe algún tipo de tratamiento. "Aunque el control de la población hipertensa ha mejorado en los últimos años, todavía sigue siendo un grave problema sanitario", subraya el Dr. Manonelles.

Prescripción médica del ejercicio

Tal y como indica este Documento d Consenso, la prescripción de ejercicio requiere de la mismas pautas que cualquier otra prescripción de medicamentos, es decir, que necesitan de un diagnóstico previo, así como un plan de tratamiento que incluya tanto el tipo de ejercicio, como la duración, intensidad y frecuencia con la que se debe realizar.

"El tipo de ejercicio recomendado como método complementario del tratamiento de la HTA es el aeróbico que implica grandes grupos musculares, como es caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o remar", apunta el Dr. Miguel del Valle, director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo y uno de los autores de este consenso. "También se pueden realizar ejercicios de fuerza, pero siempre como complemento de los aeróbicos".

Entre 45 y 60 minutos al día

Aunque lo ideal es que la práctica de actividad física sea diaria durante un tiempo de entre 45 y 60 minutos, hacer ejercicio entre 3 y 5 días a la semana también es una frecuencia efectiva para conseguir reducir la presión arterial. "Una sola sesión de ejercicio puede disminuir la presión arterial durante varias horas, lo que es motivo suficiente para recomendar realizar ejercicio todos los días", continúa explicado el Dr. Del Valle. "La actividad debe ser moderada, con entre el 50 y el 70% del consumo máximo de oxígeno, que es la intensidad en la que se han encontrado mayores reducciones de la presión arterial de forma aguda y crónica".

Un aspecto muy importante a la hora de prescribir ejercicio es que el tipo de actividad elegido sea aceptado por parte del paciente, dado que esto hará que le sea más fácil llevarlo a cabo. "Hay que tener en cuenta que este tipo de pacientes con HTA a los que se les prescribe realizar alguna actividad física debe seguir determinadas pautas para evitar crisis o el empeoramiento de la enfermedad", resalta el Dr. Manonelles. "Se debe realizar una valoración funcional y el programa de actividad física debe ser controlado por el médico para que pueda hacer una evaluación de su efectividad y realizar las modificaciones necesarias".

Además, tal y como indica el Documento de Consenso 'Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial', los pacientes con HTA severa o que todavía no ha podido ser controlada, sólo pueden realizar el programa de entrenamiento físico tras la evaluación médica y el inicio de un tratamiento farmacológico.

Es necesario tener en cuenta también que los pacientes hipertensos deben acompañar este ejercicio físico con una modificación de sus hábitos de vida, reduciendo la ingesta de sodio, perdiendo peso, y eliminando el consumo de alcohol y tabaco.

JANO.es