**Entrenamiento Físico en el Paciente Hipertenso**

| **Periodo de calentamiento y enfriamiento de 5 a 10 minutos**  Estiramiento, calistenia, ejercicio aeróbico de baja intensidad como caminata o ciclismo |
| --- |
| **Tipos de ejercicio**  Ejercicio aeróbico: ciclismo, caminata y natación Ejercicio de resistencia: levantamiento de pesas. Las máquinas preferiblemente deben ser seguras y fáciles de usar |
| **Intensidad Ejercicio aeróbico**: trabajar de 55% a 79% de la FCM. Cuando no se cuenta con prueba de esfuerzo, se puede calcular la FC con la fórmula: FCM = 200 – edad. A esta se le saca el porcentaje con el cual va comenzar a trabajar, siempre y cuando la persona no tenga una respuesta cardiaca limitada por medicamentos, marcapasos o neuropatía autonómica. |
| **Duración** El ejercicio aeróbico se debe realizar entre 30 y 45 minutos, por ejemplo, en caminadora; se debe procurar mantener al paciente en la FC objetivo la mayor parte de la sesión |
| **Frecuencia** El ejercicio aeróbico se debe realizar de 3 a 4 veces por semana; cuando dentro de los objetivos está la reducción de peso, se requiere aumentar la frecuencia de ejercicio |