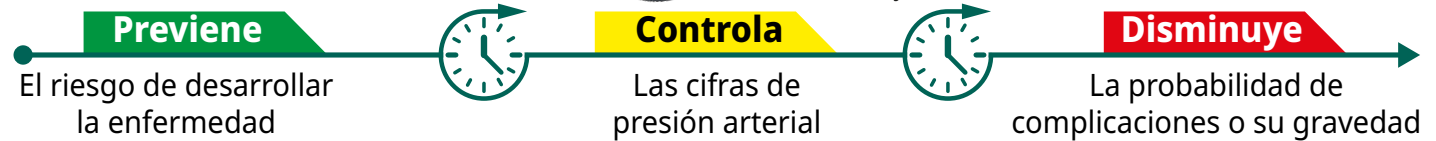
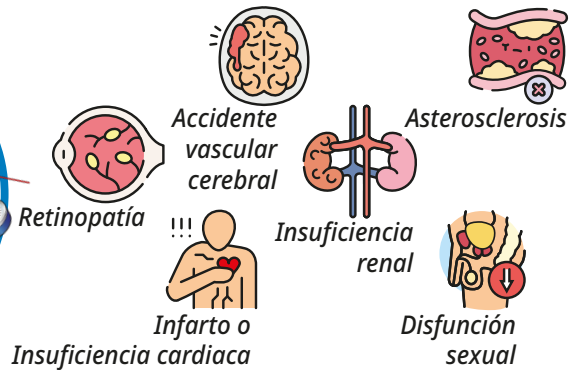
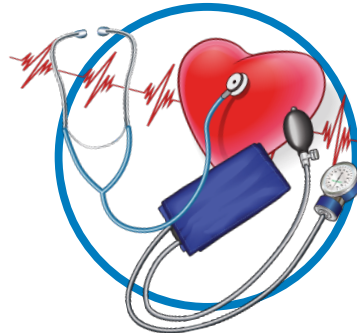
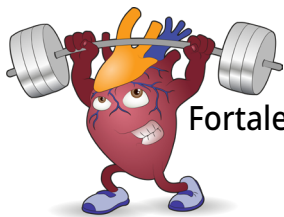


Beneficios de la Actividad Física

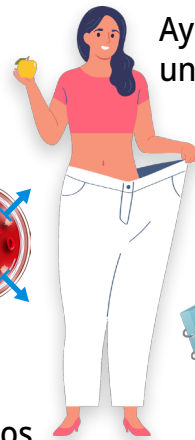
En personas que viven con Hipertensión Arterial



¿De qué forma te ayuda el ejercicio constante a controlar tu presión arterial?



Fortalece el corazón



Ayuda a mantener un peso saludable



Mejora la circulación sanguínea



Favorece la vasodilatación

Controla los niveles de Colesterol y Triglicéridos



Canaliza el estrés

Recomendaciones

Principalmente ejercicios aeróbicos con intensidad moderada.



30 minutos → 1 hora

De 3 a 5 días por semana de forma gradual

Cuidados y precauciones

Evitar ejercicios de fuerza con pesos muy elevados o intensidades altas que eleven demasiado la frecuencia cardiaca.

No espere a tener sed. **Beba agua frecuentemente**, pequeños sorbos, más aún si consume diuréticos como parte de su tratamiento.

Evitar ejercicio expuesto al sol o en ambientes muy calurosos.

Sigue las indicaciones que tu médico señale.

El ejercicio es parte de tu tratamiento contra la hipertensión arterial. Acude con tu médico familiar o al módulo PREVENIMSS para recibir mas información al respecto.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL