

Estudio demuestra que adultos mayores que hacen ejercicio breve reducen su presión arterial en niveles similares a ciertos fármacos

La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular en Chile y el mundo. Está asociada a infartos y accidentes cerebrovasculares y afecta a más del 30% de la población en el país, lo que la convierte en un problema estructural de salud pública.

En ese contexto, una investigación liderada por el Dr. Alexis Espinoza Salinas, director de la carrera de Kinesiología de la Universidad Santo Tomás sede Santiago, evaluó el impacto de una sola sesión de ejercicio de fuerza isométrica en adultos mayores con diagnóstico de hipertensión.

El estudio se desarrolló en conjunto con el CESFAM Dr. Raúl Moya Muñoz, en la comuna de Paine, e incluyó a 30 pacientes. El protocolo consistió en cuatro series de prensión manual sostenida, de dos minutos cada una, al 30% de la fuerza máxima individual, con pausas de dos minutos entre cada serie.

Aunque inmediatamente después del ejercicio se registró un aumento leve y transitorio de la presión arterial, a las 24 horas la presión sistólica disminuyó en promedio entre 8 y 11 mmHg, una reducción comparable a la que generan algunos medicamentos



antihipertensivos.

“El ejercicio físico es una verdadera medicina. Con intervenciones simples y bien guiadas mejoramos la calidad de vida y disminuimos el riesgo cardiovascular en la comunidad. Estos hallazgos demuestran que incluso dosis pequeñas de ejercicio, adaptadas a las capacidades de las personas mayores, pueden transformarse en una herramienta segura, accesible y de bajo costo para el control de la hipertensión”, sostiene el investigador.

El trabajo también pone el foco en el rol de la atención primaria en la generación de evidencia aplicada. “La colaboración entre la Universidad Santo Tomás y el CESFAM de Paine demuestra que el trabajo conjunto entre academia y salud pública permite producir conocimiento con impacto directo en la población”, concluye el Dr. Espinoza.