

---

## DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO EN UN PACIENTE CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

Design and application of a program of physical exercise in a patient with blood hypertension.

---

### RESUMEN DE PONENCIA

Mario Alfonso Negrón Molina<sup>1</sup>. (mnegron@ulagos.cl)

<sup>1</sup>Departamento de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Los Lagos

#### Resumen

**Objetivo:** experimentar la seguridad y la eficacia de un programa de ejercicios físicos de tipo aeróbico y anaeróbico para personas con enfermedades crónicas no transmisibles (ECN).

**Metodología:** estudio de diseño pre experimental, estudio de caso, la muestra no se eligió al azar, si no fue elegida intencionalmente por el investigador, cumpliendo ciertos requisitos como, por ejemplo la edad del sujeto fluctúe entre en un margen entre los 40-75 años, sedentario, con obesidad y con control médico y medicado. Se aplicó un programa de ejercicio físico durante 20 sesiones, los instrumentos de medición utilizados fueron, Test de Rufier, Medición de Presión Arterial, Medición Peso Corporal. **Resultados:** disminución del peso corporal de 110kg. a 99 kg, en el test de Rufier al inicio dio un resultado de 14 y al final del programa de ejercicio físico se obtuvo 8,8, la presión arterial disminuyó al término de las 20 sesiones. **Conclusiones.** El sujeto de estudio que posee una hipertensión arterial controlada por medicamentos (Aratal 50ml c/d). Se sometió a un plan de trabajo físico aeróbico y anaeróbico que duró 20 sesiones en las cuales el paciente mostró una mejoría en su condición logrando disminuir el consumo a la mitad del medicamento según indicó su médico tratante, mostró una mejora en su respuesta cardiaca al ejercicio físico, en el test de rufier, paso de ser “suficiente” a “bien”, además, logró bajar en un 10% su masa corporal según las mediciones que se le realizaron durante el desarrollo del plan de ejercicio físico. El sujeto mostró una leve mejoría en sus niveles de tensión arterial post ejercicio físico. **Keywords:** programa de ejercicio físico, paciente, hipertensión arterial.

## **Abstract**

**Objective:** to experience the safety and effectiveness of a program of aerobic and anaerobic physical exercises for people with chronic noncommunicable diseases (NCD). **Methodology:** pre-experimental design study, case study, the sample was not chosen randomly, if it was not chosen intentionally by the researcher, fulfilling certain requirements such as, for example, the subject's age fluctuates between a margin between 40-75 years, sedentary, with obesity and with medical and medicated control. A physical exercise program was applied during 20 sessions, the measurement instruments used were, Ruffier Test, Blood Pressure Measurement, Body Weight Measurement. **Results:** 110kg body weight decrease. to 99 kg, in the Ruffier test at the beginning it gave a result of 14 and at the end of the physical exercise program 8.8 was obtained, blood pressure decreased at the end of the 20 sessions. **Conclusions:** The study subject that has a high blood pressure controlled by drugs (Amlol 50ml c / d). He underwent an aerobic and anaerobic physical work plan that lasted 20 sessions in which the patient showed an improvement in his condition, managing to reduce the consumption by half of the medication, as indicated by his treating doctor. He showed an improvement in his cardiac response to exercise. physical, in the ruffier test, step from being "enough" to "good", in addition, I achieved a 10% reduction in body mass according to the measurements that were made during the development of the physical exercise plan. The subject showed a slight improvement in his blood pressure levels after physical exercise. **Keywords:** physical exercise program, patient, arterial hypertension