

	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

FECHA	12 de agosto de 2025
NOMBRE DEL INFORME:	Informe- Ejercicio: Tu aliado en el manejo de la hipertensión arterial
PRESENTADO POR:	Jorge Esteban Silva
CARGO:	Coordinador SIAU
OBJETIVO DEL INFORME	Generar conocimiento a los pacientes de la unidad cardiovascular acerca de la hipertensión arterial, su clasificación, como tomarla y el impacto que tiene la actividad física para tratar la hipertensión arterial y otros padecimientos.

1. DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

La capacitación reforzó el conocimiento de los usuarios de la UCV sobre la hipertensión arterial, explicando que valores iguales o superiores a 140/90 mmHg requieren atención y control.

Se destacó el ejercicio regular como aliados para mantener la presión dentro de los rangos saludables (menores a 120/80 mmHg), recomendando al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, combinando ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento a cada condición.

2. CONCLUSIONES

- El ejercicio físico regular contribuye significativamente a reducir y controlar la presión arterial, manteniéndola en los rangos normales.
- La práctica de al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada es efectiva para mejorar la salud cardiovascular
- La educación y motivación sobre el autocuidado facilitan la adopción de rutinas de ejercicio de manera constante y segura.

3. RECOMENDACIONES

- Monitorear periódicamente la presión arterial para ajustar la intensidad y el tipo de ejercicio según la condición de salud.
- Complementar el ejercicio con una alimentación saludable baja en sal, control de peso y abandono de consumo de tabaco y alcohol
- Realizar mínimo 150 minutos semanales de actividad física moderada, como caminar, nadar montar bicicleta, distribuidos en al menos 5 días

4. ANEXOS

Diapositivas presentadas

Categoría	PA3 (mmHg)	PA2 (mmHg)	Recomendación principal
No elevada	< 120	< 70	Mantener salud, prevención continua
Elevada	120-139	70-89	Cambio de estilo de vida, seguimiento estrecho
Hipertensión	≥ 140	≥ 90	Diagnóstico confirmado, tratamiento



3D Model	Physical	Efficiency
	1. 3D model setup 2. 3D model setup 3. 3D model setup	• Time 5 s • 3D model setup • 3D model setup
	1. 3D model 2. 3D model 3. 3D model	• Time 5 s • 3D model • 3D model
	1. 3D model 2. 3D model 3. 3D model	• Time 5 s • 3D model • 3D model

Fig. 1. Comparison of the three methods. The figure is a table with three columns: '3D Model', 'Physical', and 'Efficiency'. It compares three methods: 'Method A' (top row, yellow background), 'Method B' (middle row, blue background), and 'Method C' (bottom row, red background). Each row shows an icon, a list of steps, and a list of advantages. Arrows indicate the flow from the 3D Model column to the Physical column, and from the Physical column to the Efficiency column.

Beneficios del ejercicio				Beneficios del ejercicio			
Tipos de ejercicio	Ejercicios de resistencia	Mejoran la capacidad pulmonar	Mejoran la fuerza	Condiciones	Reducción estimada del riesgo de	Referencias	
Entrenamiento de resistencia	Correr, caminar, ciclismo, natación, etc.	Mejoran la capacidad pulmonar y la fuerza	Mejoran la fuerza	Diabetes tipo 2	15-30% de reducción	Estudio clásico en alto riesgo	1
Entrenamiento de resistencia	Correr, caminar, ciclismo, natación, etc.	Mejoran la capacidad pulmonar y la fuerza	Mejoran la fuerza	Diabetes tipo 2 (premenstrual)	17-30% de reducción	Estudio en British athletes	2
Entrenamiento de resistencia	Correr, caminar, ciclismo, natación, etc.	Mejoran la capacidad pulmonar y la fuerza	Mejoran la fuerza	Superentrenamiento deportivo	4-6 meses de reducción	Meta-análisis (Coulson, 1988)	3
Entrenamiento de resistencia	Correr, caminar, ciclismo, natación, etc.	Mejoran la capacidad pulmonar y la fuerza	Mejoran la fuerza				

[illegible]

	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

Evidencia fotográfica





Proceso

PROCESOS PRIORITARIOS

Código

PP-F-24

Formato

**FORMATO DE INFORME
GENERAL**

Versión

1