

EJERCICIOS FÁCILES Y RÁPIDOS QUE AYUDAN A DISMINUIR LA PRESIÓN ARTERIAL

1. Masaje de cara y cuello

Necesitas saber **3 puntos** para poder bajar tu presión arterial de manera rápida y efectiva.

El **punto # 1** está ubicado detrás del lóbulo de la oreja (vea la imagen).



El **punto # 2** está cerca del centro de la clavícula.

Comienza a masajear tu cuello con movimientos suaves hacia abajo a lo largo de una línea imaginaria que comienza en el punto 1 y termina en el punto 2.

Repita 10 veces y no olvide repetir el mismo proceso en el otro lado.

El **punto # 3** se encuentra en el lado de la cara, aproximadamente a 0.5 cm de distancia del lóbulo de la oreja. Localice este punto en cada lado de su cara y con sus dedos índices comience a hacer movimientos circulares en sentido contrario a las agujas del reloj en este punto durante aproximadamente un minuto o dos.

Después de masajear estos puntos, debe sentirse fresco y relajado, ya que esta técnica restaura el flujo adecuado de sangre y linfa.

2. Respiración de yoga

Este pranayama es una técnica de yoga eficaz para controlar la presión arterial y tiene un efecto relajante general en el cuerpo como resultado de la respiración abdominal profunda a través de la fosa nasal izquierda. Solo necesitarás 5 minutos para hacer este ejercicio.



Paso 1. Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta.

Paso 2. Pon la mano izquierda en la parte superior de tu barriga.

Paso 3. Cierre su fosa nasal derecha con tu dedo índice o pulgar derecho y mantenlo así. Inhala profundamente a través de la fosa nasal izquierda, luego aguanta la respiración y cuenta hasta 3 antes de exhalar.

Paso 4. Continúa respirando profunda y lentamente por la fosa nasal izquierda durante unos 5 minutos.

3. Música suave y calmante

Existe una investigación sólida en neurociencia que respalda la idea de que escuchar ciertos tipos de música, como la clásica, la meditación o el ambiente puede disminuir la presión sanguínea, especialmente si se combina con técnicas de meditación o atención plena.



Todos los estilos de música mencionados anteriormente tienen algunas características similares que, como creen los investigadores, ayudan a reducir la presión arterial.

Este tipo de música:

- Tiene muy pocos cambios de volumen o ritmo.
- No tiene letras
- Tiene bucles, es decir, partes de la canción que se repiten en ciertos intervalos.
-

La música adecuada tiene un efecto calmante general en el cuerpo humano porque puede reducir la producción de cortisol, la llamada hormona del estrés.

4. Beber un vaso de agua

Este truco es especialmente útil para aquellos que viven en climas cálidos o húmedos. ¿Sabía que la hipertensión puede ser causada por la deshidratación?



Cuando tu cuerpo pierde más agua de la que debería, la cantidad de sangre en tus vasos disminuye. Esto hace que los vasos sanguíneos se contraigan más para empujar alrededor de esta menor cantidad de sangre, lo que puede llevar a la hipertensión.

Si sospechas que la deshidratación es el culpable de tus síntomas de hipertensión, siéntate y toma lentamente un vaso de agua. El volumen de sangre se normalizará y te sentirás mucho mejor.

5. Savasana (pose de cadáver)

En esta pose o asana de yoga puede parecer que no está pasando nada y simplemente estás recostado en el suelo, pero en realidad es uno de los mejores ejercicios de



restauración que existen. Se utilizó durante siglos para reducir la frecuencia cardíaca y disminuir la presión arterial.

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 002/A/2019

Para completar este ejercicio, haz lo siguiente:

Paso 1. Acuéstate boca arriba, preferiblemente con la espalda apoyada en el tapete o en cualquier otra superficie en la que te encuentres.

Paso 2. Relaja tus extremidades por completo, deja que tus pies caigan a un lado, extiende los brazos tanto como necesites y cierra los ojos.

Paso 3. Inhala profundamente, y mientras exhalas con fuerza, trate de relajar cada parte de tu cuerpo.

Paso 4. Continúa respirando profundamente y explorando todo tu cuerpo (comenzando con cada una de tus extremidades, luego subiendo al abdomen, el corazón, el cuello y la cabeza) y relajando cada músculo y cada punto de tensión.

Descansa en Savasana todo el tiempo que desees, pero un mínimo de 10 a 15 minutos. Además de normalizar tu presión arterial, esta maravillosa postura también te ayudará a equilibrar tus hormonas y tu sistema nervioso.

6. Remojar los pies en agua caliente

Para evitar la acumulación de sangre estancada en la cabeza y el cuello, intenta remojar tus pies en agua muy caliente. La sangre de tu cabeza se precipitará a tus pies y te sentirás mucho mejor.



Ten cuidado y no quemes tu piel: el agua debe estar caliente, pero tolerable. Llena algún tipo de cubo o tazón grande con agua. Siéntate y sumerge tus pies en el agua durante 10-15 minutos. ¡Así de fácil!

7. Acupresión

Este punto de presión llamado GB 20 es el más utilizado en la acupresión para el tratamiento de la presión arterial alta.



Se encuentra justo en la base del cráneo, en la hendidura en la parte del cuello donde la cabeza se encuentra con el cuello (vea la imagen). El punto es simétrico, lo que significa que hay uno en ambos lados de la columna vertebral.

Aplica una presión suave constante con los pulgares en ambos puntos simultáneamente durante unos minutos hasta que el

dolor de cabeza comience a disminuir. Repite cuando sea necesario.

8. Respiración de la abeja

Si sufres de dolores de cabeza causados por la hipertensión, este es uno de los tratamientos naturales más efectivos. Se llama respiración de la abeja y es parte de los ejercicios de respiración o pranayamas que pueden ser familiares para aquellos que sabéis una o dos cosas sobre el yoga.



Paso 1. Siéntate en una posición cómoda y con la espalda recta.

Paso 2. Pon ambos dedos índices en la parte cartilaginosa de tus orejas. Cierra los ojos y toma una inhalación profunda.

Paso 3. Mientras exhalas, haz un zumbido similar al de una abeja, y presiona ligeramente el cartílago de la oreja.

Repite este ejercicio de 7 a 10 veces hasta que sientas que tu dolor de cabeza disminuye significativamente.

Fuente: brightside.me

Fuente de la imagen: Miguel



**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
002/A/2019

WEB GRAFIA

TODO MAIL.. *Ejercicios fáciles y rápidos que ayudan a disminuir la presión arterial..* [[En línea].]. [Fecha de consulta: febrero 23 de 2019]. Disponible desde: <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=15710>