

HIPOTENSIÓN

La presión arterial baja (hipotensión) se presenta, por definición, cuando desciende por debajo de unos valores determinados. Se trata del valor que se cita normalmente en primer lugar, cuando se realiza la medición de la presión arterial (denominado valor sistólico): si la columna de mercurio marca un valor menor de 105 milímetros (mmHg), la presión sanguínea se considera baja. La presión sanguínea sistólica se da cuando el corazón se contrae y bombea la sangre a las arterias. El riego sanguíneo de cada uno de los órganos, sobre todo del cerebro, depende de la presión sistólica. Por lo tanto, la presión arterial baja provoca síntomas que indican que llega poco riego sanguíneo al cerebro.

La presión arterial diastólica baja (la que se da cuando el corazón se relaja tras la contracción) tiene un papel secundario en lo referente al riego sanguíneo de los órganos. El valor diastólico es el que se menciona en segundo lugar en la medición de la presión. Si se tiene la presión arterial baja, su valor suele ser de 65 a 60 milímetros en la columna de mercurio (mmHg). Al contrario que en el caso de la presión arterial alta (hipertensión arterial), no conduce a daños permanentes en los vasos sanguíneos.

La tensión baja puede ser de varios tipos:

Al ponerse de pie (hipotensión postural u ortostática): Se trata de una caída repentina de la tensión arterial al levantarse de una posición sentada o si se pone de pie después de estar acostado.

Después de comer (hipotensión postprandial): Es una disminución repentina de la tensión arterial después de comer.

A partir de señales cerebrales defectuosas: Este trastorno hace que la tensión arterial baje después de estar parado durante mucho tiempo.

Por el síndrome de Shy-Drager: Este raro trastorno causa daño progresivo al sistema nervioso autónomo, que controla las funciones involuntarias como la tensión arterial, frecuencia cardíaca, la respiración y la digestión.

Factores que reducen la tensión arterial:

Una **pérdida grande de sangre**, tanto externa por una herida superficial, como por una hemorragia interna.

Problemas cardíacos como un infarto de miocardio, arritmias, problemas valvulares, o una insuficiencia cardíaca.

Una **infección grave**, si accede al torrente sanguíneo, puede desencadenar una septicemia y una bajada de tensión, que en casos graves que pueden desencadenar la muerte.

Un shock anafiláctico causada por una reacción alérgica pueden ser la causa de una hipotensión grave que puede tener un desenlace fatal. Los síntomas de una

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

crisis anafiláctica son: mareo, dificultad para respirar, picores, hinchazón de la garganta. Los desencadenantes pueden ser alimentos, determinados medicamentos, veneno de insectos, el látex, etc.

Problemas endocrinos como las enfermedades de la tiroides, una enfermedad paratiroidea, la insuficiencia suprarrenal, el nivel bajo de azúcar en sangre y a veces la diabetes pueden desencadenar una hipotensión.

Falta de glóbulos rojos en sangre, si en la dieta no hay suficiente hierro, o hay falta de las vitaminas B12 y/o de folato (B9), por un bajo contenido de proteína de origen animal, como la dieta vegana y que no se suplementan, puede favorecer la anemia y una bajada de la presión arterial o hipotensión.

Consumo de **algunos medicamentos** como:

- Ansiolíticos
- Ciertos antidepresivos
- Diuréticos
- Algunos medicamentos para cardiopatías, hipertensión arterial y la cardiopatía)
- Analgésicos
- Alfabloqueantes
- Betabloqueantes
- Diuréticos
- Medicamentos para la disfunción eréctil sobre todo si se combinan con algunos medicamentos para el corazón (nitroglicerina)

Tratamiento natural de la hipotensión

Si se presentan los síntomas, el mejor tratamiento dependerá de la causa y se trata de abordar el problema que lo está causando (la deshidratación, insuficiencia cardíaca, la diabetes, hipotiroidismo...etc.).

Cuando la presión arterial baja es causada por medicamentos, el tratamiento generalmente consiste en cambiar la dosis del medicamento o suspenderlo por completo.

Hábitos dietéticos

- Mantener una ingesta diaria saludable de agua. En ocasiones la **hipotensión arterial** y la **deshidratación** se relacionan, por ello es importante tomar dos litros de agua por día.
- **Las bebidas con electrolitos** son sumamente efectivas para **elevar la tensión arterial**, ya que contienen diferentes minerales como **potasio**, **magnesio** y especialmente **sodio** (mineral sumamente importante y necesario para subir la tensión).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Consumir **alimentos frescos como vegetales y frutas** ya que son alimentos ricos en **vitaminas y minerales** que mejoran la circulación de la sangre y mantienen su volumen en condiciones equilibradas. Igualmente, **beber zumos de frutas y vegetales frescos y naturales** como por ejemplo el **zum de remolacha** o el **zum de naranja, mandarina, kiwi o tomate** por su alto contenido en **vitamina C**.
- Elegir **alimentos ricos en vitaminas B**, ya que el **déficit** de algunas de ellas puede provocar **hipotensión arterial**.
- Tomar porciones pequeñas de comida varias veces al día ya que los bajones de azúcar también van muy relacionados con la hipotensión arterial.

Complementos alimenticios

Multi A-Z Active (HealthAid), que contiene:

- **Vitaminas del grupo B:** Las vitaminas del complejo B, especialmente el ácido pantoténico, contribuyen a aumentar la energía, la resistencia y los niveles de tensión arterial.
- **Ginseng coreano 250 mg (HealthAid):** El ginseng está especialmente indicado en casos de hipotensión por su efecto tónico y adaptógeno que estimula el sistema nervioso central. También tiene un efecto tónico cardíaco y regula los niveles de glucemia.

Vitamina E 200 UI (HealthAid): La vitamina E está muy relacionada con la salud del corazón, estimula la circulación y trabaja estrechamente con el sistema cardiovascular.

Ginkgo Biloba 5.000 mg (HealthAid): Esta es otras de las plantas indicadas para insuficiencia cardíaca y para regular el ritmo cardíaco.

Espino blanco: Esta planta está especialmente indicada para regular el ritmo cardíaco y prevenir las insuficiencias cardíacas leves.

Romero: El romero estimula el sistema nervioso y tiene un efecto tónico, perfecto para personas que sufren apatía, somnolencia o fatiga.

Jalea real: La jalea real tiene un efecto tónico y estimulante, además de tener otras muchas propiedades medicinales y nutricionales.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.