I'm not a robot

La presión baja se caracteriza cuando el valor de la presión arterial está por debajo de 9 por 6, es decir, 90x60 mmHg, y puede causar síntomas como mareos, visión borrosa, palidez, somnolencia y confusión mental. La presión baja, también conocida como hipotensión, puede ser causada por diversos factores como deshidratación, embarazo, insuficiencia cardíaca, hemorragia interna y el uso de medicamentos diuréticos, por ejemplo. Cuando la presión baja no causa síntomas, no se considera un problema. Sin embargo, en presencia de síntomas, es importante consultar a un cardiólogo o médico general para identificar la causa y, si es necesario, iniciar el tratamiento adecuado. Síntomas de presión baja Los principales síntomas de presión baja son: Mareos; Sensación de desmayo; Dificultad para concentrarse o confusión mental; Debilidad; Palidez; Somnolencia; Visión borrosa o nublada. Dependiendo de la causa de la presión baja, la persona también puede presentar dolor en el pecho, falta de aire, latidos cardíacos irregulares, fiebre alta, dolor de cabeza y en la parte superior de la espalda. Presión baja en el embarazo La presión baja en el embarazo es una alteración común, principalmente al inicio del embarazo, causada por las alteraciones hormonales típicas de esta etapa, que promueven la relajación de los vasos sanguíneos, reduciendo la presión arterial. Los síntomas de presión baja en el embarazo son debilidad, visión borrosa, doble o nublada, sensación de desmayo y mareos. Conozca los síntomas de presión baja y sus riesgos. Presión baja emocional La presión baja emocional es una condición donde emociones como shock, estrés o miedo, en algunos casos, pueden provocar una reacción exagerada del sistema nervioso, causando la caída de la presión arterial y de los latidos cardíacos. Cómo saber si la presión está baja Para saber si la presión está baja, se debe medir la presión arterial con un aparato digital o con ayuda de un esfigmomanómetro. En general, se considera presión baja cuando el aparato indica que la presión está igual o inferior a 90x60 mmHg. Conozca cómo tomar la presión arterial correctamente. El diagnóstico de presión baja debe ser confirmado por un cardiólogo o médico general, mediante la evaluación de la presión arterial y exámenes como hemograma completo, TSH, T4 libre, cortisol, prueba de estrés postural y ecocardiograma. Calculadora en online de presión arterial Para saber si su presión arterial está baja, por favor, coloque los datos en nuestra calculadora: Esta calculadora es solo una herramienta de orientación. Por lo tanto, no debe sustituir la consulta con un cardiólogo o médico general. Por qué se baja la presión La presión baja puede ser causada por factores como: Embarazo; Deshidratación; Ayuno prolongado; Medicamentos diuréticos, antidepresivos o antihipertensivos; Hemorragia interna; Deficiencia de vitamina B12 y ácido fólico; Enfermedades cardíacas, como bradicardia, infarto e insuficiencia cardíaca. Además, una infección grave, las enfermedades cardíacas y los cambios rápidos en la posición del cuerpo, como levantarse después de estar mucho tiempo acostado, también pueden causar presión baja. Conozca las principales causas de la presión baja. Qué es bueno para la presión baja Algunas medidas que pueden ayudar cuando la presión está baja y causa síntomas son: Sentarse con la cabeza entre las piernas para evitar un desmayo; Acostarse con las piernas elevadas, manteniendo los pies por encima del nivel del corazón para facilitar la circulación de la sangre al cerebro; Aflojar la ropa para respirar mejor; Beber más líquidos, como agua, té, agua de coco y jugo de frutas para ayudar a estabilizar la presión; Evitar la exposición al sol o a ambientes muy calientes y húmedos. Dependiendo de la causa de la presión baja, el médico también puede indicar el uso de medicamentos como vasopresores, beta-agonistas o alfa-agonistas y fludrocortisona, por ejemplo. Además, cuando la caída de la presión ocurre al levantarse de la cama, por ejemplo, se debe sentarse durante unos 2 minutos antes de levantarse. Sepa qué hacer cuándo la presión está baja. Qué comer durante la presión baja Durante la presión baja, se puede comer cualquier tipo de alimento salado o dulce, como frutas, cereales, proteínas y lácteos, por ejemplo. Además, es importante beber más líquidos, como agua, jugo y agua de coco. Sin embargo, no se recomienda consumir sal de cocina, porque el efecto del sal sobre la presión arterial tarda horas en ocurrir, no ayudando por eso en el tratamiento de la presión baja. Es fundamental también evitar permanecer mucho tiempo en ayuno, porque puede provocar hipoglucemia, causando la reducción de la presión arterial. La presión arterial baja o hipotensión, ocurre cuando el corazón, el cerebro y otras partes del cuerpo no están recibiendo suficiente sangre o ha disminuido el flujo de la misma. Esto sucede porque los latidos del corazón han bajado su ritmo y laten más lento de lo normal, lo cual puede traer complicaciones de salud al organismo.Son muchas las causas de la presión arterial baja, incluso a una persona se le puede bajar la tensión sin necesidad de sufrir ningún trastorno cardiovascular. Sin embargo, cuando la hipotensión es recurrente debe considerarse un hecho alarmante por el cual visitar al médico, ya que una caída de solo 20 mm Hg puede ocasionar problemas. Si deseas conocer más sobre la presión arterial baja: causas, síntomas y tratamientos, lee con detenimiento este artículo de ONsalus. También te puede interesar: Tipos de presión arterial Índice La presión arterial es el resultado de la medición de la presión de las arterias durante los latidos del corazón, ya sea en movimiento o en reposo. Se miden dos tipos de presión arterial:Presión sistólica: es la cantidad de presión que ejerce el corazón cuando bombea la sangre por las arterias para el resto del cuerpo. Esta presión es representada por el primer número que arroja la medición.Presión diastólica: es el segundo número que se observa en la medición e indica la presión de las arterias cuando el corazón está en reposo entre un latido y otro.Cuando la medición de la presión arterial arroja valores de sistólica por menos de 90 y valores de diastólica por menos de 60, se considera que la persona tiene tensión baja o hipotensión. Se considera que la tensión está baja cuando presenta síntomas aparentes, ya que muchas veces la tensión puede bajar durante minutos sin que la persona se entere. Una causa común de hipotensión ocurre cuando una persona lleva mucho tiempo de pie o cuando está en reposos y retoma una actividad bruscamente.Son muchas las personas que al menos una vez en la vida se han hecho esta pregunta. Lo cierto es que la hipotensión tiene múltiples causas, que dependerán en gran parte de la edad y el estilo de vida de cada persona. Conozcamos a continuación las principales causas de la presión arterial baja:La diabetes, condición en la que el páncreas ha paralizado su producción de insulina o no produce la cantidad suficiente como para mantener regulados los niveles de glucosa en sangre, es una de las causas más comunes por las que una persona puede comenzar a experimentar episodios de hipotensión.Las personas que sufren problemas del corazón como bradicardia, insuficiencia cardíaca o han tenido algún infarto son más propensas a tener la presión arterial baja, ya que intervienen en la circulación efectiva de la sangre por el organismo.El embarazo expande el sistema circulatorio de la mujer, por lo tanto es probable que durante las primeras cuatro semanas de gestación algunas féminas experimenten presión arterial baja. Este síntoma es totalmente normal y, aunque algunas veces puede durar todo el embarazo, la presión arterial suele normalizarse después de dar a luz.Las hormonas juegan un papel importante en la presión arterial. Es por eso que las personas que sufren de hipertiroidismo o hipotiroidismo son más propensas a experimentar hipotensión. También las personas que tienen problemas en las glándulas suprarrenales o que sufren de bajos niveles de glucemia pueden sufrir de presión arterial baja.La deshidratación es una de las causas más comunes de la tensión baja, razón por la cual los vómitos, la diarrea, el abuso en la ingesta de diuréticos y el ejercicio en exceso pueden ser escenarios donde una persona experimente presión arterial baja, ya que dichas condiciones conllevan a una deshidratación importante donde el cuerpo pierde más agua de la que consume.La alimentación es fundamental para mantenerse sano, por eso, cuando una persona no lleva una dieta saludable, rica en nutrientes, proteínas y minerales, es probable que experimente episodios de baja tensión, debido a una malnutrición.La pérdida de sangre en exceso, ya sea por una hemorragia o una complicación interna, puede hacer que la presión arterial de una persona descienda rápidamente, ya que no está llegando sangre suficiente al resto del organismo. Asimismo, existe un shock denominado hipovolémico, el cual ocurre cuando una persona está tan deshidratada que el volumen de sangre disminuye y la presión arterial baja de golpe, siendo una potente causa de muerte.Un al manejo de las emociones, infecciones graves como la septicemia (infección del torrente sanguíneo), alergias severas y algunos medicamentos como los diuréticos, pastillas para el Mal de Parkinson, antidepresivos y el Viagra pueden también ocasionar presión arterial baja. Asimismo, el consumo de drogas o el abuso de bebidas alcohólicas también ocasionan hipotensión. Cuando la presión arterial experimenta una baja importante en sus niveles, los síntomas más comunes que puede experimentar una persona son los siguientes:Mareos.Debilidad.Desmayo.Confusión.Náuseas.Somnolencia.Vértigo.Visión borrosa.Algunas veces, síncopes. Cuando los episodios de hipotensión son recurrentes, es necesario diagnosticar cuál es la causa de del descenso en la tensión. Una vez identificado el factor desencadenante lo ideal es tratar la condición para evitar que los episodios sean recurrentes. Sin embargo, hay personas con problemas del corazón o la frecuencia cardíaca que son consideradas hipotensas, ya que su presión baja con frecuencia debido a un fallo coronario, en estos casos el especialista recetará un tratamiento en pastillas para regular la presión y se recomendará evitar cualquier tipo de desencadenante.Cuando la tensión baja drásticamente debido a un shock en el organismo, puede que para tratar la presión arterial baja sea necesario realizar transfusiones de sangre para estabilizar el flujo sanguíneo en el resto del organismo.Si la causa de la tensión baja es la ingesta de un medicamento, será necesario visitar al especialista para que consulte una opción que no genere este efecto secundario y no ponga en riesgo su salud. Tomar mucho líquido, evitar estar mucho tiempo de pie, eliminar la ingesta de alcohol y no excederse e la rutina de ejercicios son consejos importantes para evitar la presión arterial baja. Este artículo es meramente informativo, en ONsalus.com no tenemos facultad para recetar tratamientos médicos ni realizar ningún tipo de diagnóstico. Te invitamos a acudir a un médico en el caso de presentar cualquier tipo de condición o malestar. Si deseas leer más artículos parecidos a Presión arterial baja: causas, síntomas y tratamiento, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Sangre, corazón y circulación. Artículos relacionados Humberto Ramirez C 24/06/2024 Interesante los articulos, agradezco incluirme en la lista de sus lectores. gracias victor 03/11/2019 Muy informativa para conocer sobre Presion arterial baja. Elfegavilla 17/09/2019 Mareos vista borrosa devilidad y náuseas Euge 10/04/2018 Cuando se baja la presion se recomienda unos granitos de sal o azucar? Presión arterial baja: causas, síntomas y tratamiento ★★★★★Valoración: 3.98 (228 votos) La hipertensión, comúnmente conocida como presión arterial alta, es un problema de salud que afecta a un gran porcentaje de la población. Sin embargo, existe un trastorno menos conocido pero igualmente importante: la hipotensión o presión arterial baja.La hipotensión es un estado en el que la presión arterial se encuentra por debajo de los valores considerados normales. Aunque no siempre presenta síntomas, puede generar molestias y, en algunos casos, llegar a ser un problema grave.Temas que Desarrollaremos La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias cuando el corazón la bombea. Se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se representa con dos números: la presión sistólica (máxima) y la presión diastólica (mínima).La presión sistólica indica la fuerza con la que la sangre sale del corazón, mientras que la presión diastólica refleja la presión en las arterias entre latidos.Se considera una presión arterial normal una lectura de 120/80 mmHg o ligeramente inferior. Sin embargo, la presión arterial puede variar mucho de una persona a otra y a lo largo del día.¿Qué es la hipotensión?Se considera hipotensión cuando la presión arterial sistólica (la máxima) es menor de 90 mmHg. En general, si la presión sistólica es baja, la presión diastólica también tiende a estar por debajo de 60 mmHg.La hipotensión puede ser un síntoma de un problema de salud subyacente o una condición aislada. En algunos casos, puede ser causada por factores como la deshidratación, la falta de minerales en la dieta, el calor, ciertos medicamentos o una enfermedad.Tipos de hipotensiónDependiendo de su causa, la hipotensión se clasifica en distintos tipos: Hipotensión ortostática o postural: Se produce al ponerse de pie rápidamente tras estar sentado o acostado. Los síntomas incluyen mareos, aturdimiento, visión borrosa o desmayos. Es más común en personas mayores, pero también puede afectar a personas jóvenes. Hipotensión posprandial: Se produce después de comer y afecta con más frecuencia a personas mayores, a personas con presión arterial alta y a pacientes con Parkinson. Hipotensión mediada neuralmente: Ocurre al estar mucho tiempo de pie y es más frecuente en adultos jóvenes y niños. Hipotensión grave: Se produce por una pérdida súbita de sangre, una infección grave, un ataque al corazón o una reacción alérgica intensa.Síntomas de la hipotensiónLos síntomas de la hipotensión pueden variar dependiendo de la gravedad de la condición y de la persona afectada. Algunos de los síntomas más comunes incluyen: Cansancio y debilidad Vértigos y mareos Desmayos Visión borrosa o sensación de oscurecimiento repentino de la visión Inestabilidad al caminar Confusión o aturdimiento Somnolencia Palidez Dolor de cabeza leve, pero continuado Dolor y/o rigidez en el cuello Náuseas o vómitos En ocasiones, ahogo o dolor torácicoSi experimenta alguno de estos síntomas, es importante consultar con un médico para determinar la causa y recibir el tratamiento adecuado.Existen diversas causas que pueden contribuir a la hipotensión, incluyendo: Deshidratación: La falta de líquidos en el cuerpo puede reducir el volumen de sangre y, por lo tanto, la presión arterial. Falta de minerales: Una dieta baja en sodio, potasio y otros minerales esenciales puede afectar la presión arterial. Calor: El calor ambiental puede dilatar los vasos sanguíneos, lo que reduce la presión arterial. Ciertos medicamentos: Algunos medicamentos, como los diuréticos, los antidepresivos y los medicamentos para la disfunción eréctil, pueden provocar hipotensión. Enfermedades: Ciertas enfermedades, como la diabetes, el Parkinson, la enfermedad cardíaca y las enfermedades endocrinas, pueden contribuir a la hipotensión. Embarazo: Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta cambios hormonales y vasculares que pueden aumentar el riesgo de hipotensión. Edad: La hipotensión es más común en personas mayores de 65 años.¿Qué personas tienen más riesgo?Ciertas personas tienen un mayor riesgo de sufrir hipotensión, como: Personas mayores: Con el paso de los años, el cuerpo pierde masa muscular y esto puede afectar la capacidad del corazón para bombear sangre con la suficiente fuerza. Personas que realizan ejercicio físico intenso: Los deportistas de resistencia, como los corredores de maratón o los ciclistas de larga distancia, pueden tener un riesgo más alto de hipotensión debido al gasto energético que requiere su actividad. Personas con determinadas enfermedades: Las personas con diabetes, Parkinson, problemas cardíacos o endocrinos tienen un mayor riesgo de sufrir hipotensión. Personas que toman ciertos medicamentos: Los medicamentos para la presión arterial alta, los diuréticos, los antidepresivos y los medicamentos para la disfunción eréctil pueden aumentar el riesgo de hipotensión. Mujeres embarazadas: El embarazo puede provocar cambios hormonales y vasculares que pueden aumentar el riesgo de hipotensión.Complicaciones de la hipotensiónSi la hipotensión no se trata, puede provocar complicaciones graves, incluyendo: Shock hipotensivo: Una caída repentina y grave de la presión arterial puede provocar un shock, que es una condición de emergencia médica que puede ser mortal. Los síntomas incluyen confusión, piel fría y pálida, respiración rápida y superficial, y pulso débil y rápido. Caídas: Los mareos, la visión borrosa y la debilidad pueden aumentar el riesgo de caídas, lo que puede provocar fracturas y otros traumatismos.Tratamiento de la hipotensiónEl tratamiento de la hipotensión depende de la causa y de la gravedad de la condición. En algunos casos, no se necesita tratamiento, especialmente si la hipotensión es leve y no causa síntomas.En casos más graves, el médico puede recomendar: Cambios en el estilo de vida: Aumentar la ingesta de líquidos, comer alimentos ricos en sodio y evitar el calor excesivo pueden ayudar a controlar la hipotensión. Medicamentos: En algunos casos, el médico puede recetar medicamentos para aumentar la presión arterial, como fludrocortisona, midodrina o efedrina.Es importante destacar que la automedicación puede ser peligrosa. Siempre consulta con un médico antes de tomar cualquier medicamento o hacer cambios importantes en tu estilo de vida.Cómo combatir la hipotensión con la alimentaciónLa alimentación juega un papel importante en la gestión de la hipotensión. Una dieta saludable y equilibrada puede ayudarte a controlar los síntomas y mejorar tu salud general.Recomendaciones para combatir la hipotensión: Mantente hidratado: Bebe suficiente agua a lo largo del día. El agua ayuda a mantener el volumen de sangre y la presión arterial. Consume alimentos ricos en sodio: Si bien se recomienda un consumo moderado de sal, una dieta baja en sodio puede empeorar la hipotensión. Asegúrate de consumir alimentos ricos en sodio, como las salazones, los frutos secos sin sal y las verduras. Aumenta la ingesta de potasio: El potasio es un mineral importante para la presión arterial. Los alimentos ricos en potasio incluyen las bananas, las espinacas, las patatas y las legumbres. Consume alimentos ricos en hierro: La anemia por deficiencia de hierro puede provocar hipotensión. Aumenta la ingesta de alimentos ricos en hierro, como las carnes rojas, las lentejas, las espinacas y las judías. Incorpora alimentos ricos en vitamina B-12: La vitamina B-12 es esencial para la formación de glóbulos rojos, que transportan oxígeno por todo el cuerpo. Los alimentos ricos en vitamina B-12 incluyen la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos. Reduce el consumo de cafeína: La cafeína puede disminuir la presión arterial. Si eres sensible a la cafeína, reduce su consumo o elimínala de tu dieta.Lista de alimentos que pueden ayudar a subir la presión arterial: Sal marina: Consume un límite de 5 gramos de sal al día, lo que equivale a una cucharadita colmada, repartida en las comidas principales. Salazones: Incluya anchoas, mojama o huevas en su dieta. Cereales integrales: Opta por pan integral, arroz integral y cereales de desayuno integrales. Frutos secos sin sal: Consuma de 5 a 6 nueces al día o 15 a 20 almendras diarias. Verduras: Consume verduras variadas y a diario. Café o té: Su contenido en cafeína o teína puede elevar la tensión a corto plazo. Cacao puro: El cacao contiene teobromina, un estimulante que puede ayudar a elevar la presión arterial. Consume un par de onzas de chocolate puro a media mañana o por la noche. Regaliz: Es rico en glicirrina, una sal cálcica que ayuda a elevar la tensión. Puedes tomarlo en infusión, en forma de bastón o raíz. Evita tomarlo en forma de chuchería. Queso fresco o tipo burgos: El queso fresco o tipo burgos puede ayudar a elevar la presión arterial. Evita los quesos curados, ya que son altos en grasas saturadas. Jamón serrano: El jamón serrano, especialmente el ibérico, es una buena opción para aumentar la presión arterial. Su contenido en sal y grasas saturadas es más bajo que otros embutidos.Recomendaciones para prevenir la hipotensiónAdemás de una dieta saludable, puedes tomar algunas medidas para prevenir la hipotensión: Bebe suficiente agua: Mantente hidratado durante todo el día. Levántate lentamente: Si te has estado acostado o sentado, levántate lentamente para evitar mareos. Evita permanecer de pie durante largos periodos: Si trabajas de pie, toma descansos con regularidad para sentarte o acostarte. Evita el calor excesivo: El calor puede dilatar los vasos sanguíneos y reducir la presión arterial. Evita las duchas calientes y la exposición prolongada al sol. Consulta con tu médico: Si sufres hipotensión o tienes síntomas como mareos o desmayos, consulta con tu médico para descartar cualquier problema de salud subyacente y recibir el tratamiento adecuado.La hipotensión puede ser una condición que afecta la calidad de vida de las personas. Sin embargo, con un estilo de vida saludable y una dieta adecuada, puedes controlarla y evitar complicaciones graves. Recuerda que la información proporcionada en este artículo no sustituye la atención médica profesional. Consulta con un médico para un diagnóstico y tratamiento adecuados.Si quieres conocer otros artículos parecidos a Hipotensión: causas, síntomas y cómo combatirla con la alimentación puedes visitar la categoría Salud. Las causas de la hipotensión son varias. Y aunque a veces la presión arterial baja puede pasar desapercibida, si no se tratan oportunamente pueden provocar problemas de salud importantes. Conoce qué es la presión arterial baja, sus síntomas, técnicas de manejo, remedios caseros y medidas preventivas para asegurar tu bienestar. Comprender la presión arterial baja ¿Qué es la presión arterial baja? La también conocida como hipotensión, ocurre cuando la presión arterial es más baja de lo normal, lo que provoca un flujo sanguíneo inadecuado a los órganos. Si bien un umbral específico no está definido universalmente, generalmente se considera que es baja cuando causa síntomas o disminuye repentinamente. Causas de la hipotensión Las principales causas de la hipotensión (presión arterial baja) incluyen: Embarazo: Durante el embarazo, el sistema circulatorio se expande rápidamente, lo que puede provocar una disminución de la presión arterial. Déficit nutricional: deficiencia de vitaminas y minerales como la vitamina B-12, folato y hierro puede causar anemia, lo que a su vez puede provocar hipotensión. Cardiopatías: Enfermedades como bradicardia (frecuencia cardíaca baja), problemas de válvulas cardíacas, infarto de miocardio o insuficiencia cardíaca pueden reducir el bombeo sanguíneo y causar hipotensión. Pérdida de sangre: Hemorragias graves o pérdidas de sangre internas pueden disminuir el volumen sanguíneo y provocar hipotensión. Problemas endocrinos: Trastornos como la insuficiencia suprarrenal pueden afectar la regulación de la presión arterial. Deshidratación: La pérdida excesiva de líquidos y electrolitos puede reducir el volumen sanguíneo y causar hipotensión. Medicamentos: Ciertos fármacos como antidepresivos, diuréticos y medicamentos para la presión arterial alta pueden provocar hipotensión como efecto secundario. Síntomas comunes La presión arterial baja puede provocar complicaciones como desmayos, mareos, caídas y, en casos graves, daño a órganos debido a un flujo sanguíneo inadecuado. Los síntomas varían y suelen aparecer al levantarte rápidamente o después de períodos prolongados de estar sentado o acostado. Los más frecuentes son: Mareos Desmayos Visión borrosa Fatiga Náuseas Dificultad para concentrarse Cuándo buscar atención médica Si bien los episodios ocasionales de presión arterial baja pueden no ser preocupantes, los síntomas frecuentes o graves justifican una evaluación médica. Si sufres mareos persistentes, desmayos o dolor en el pecho, es esencial consultar a un profesional de la salud de inmediato. Manejo de la hipotensión Hacer ajustes en el estilo de vida puede ayudar a controlar la presión arterial baja de manera eficaz. Estos incluyen mantenerse hidratado, evitar el consumo de alcohol, usar medias de compresión y practicar ejercicios suaves, como caminar o nadar. Aumentar ligeramente el consumo de sal puede elevar la presión arterial en algunas personas. Sin embargo, es fundamental consultar con un proveedor de atención médica antes de realizar cambios dietéticos importantes, especialmente si tiene otras afecciones de salud como enfermedad renal. Los medicamentos para controlar la presión arterial baja pueden ser necesarios en algunos casos. Y pueden incluir «Fludrocortisona», «Midodrina» y otros que ayudan a elevar la presión arterial o regular la función cardíaca. Y sólo deben tomarse bajo la supervisión de un profesional sanitario. Remedios caseros para la presión arterial baja La deshidratación puede exacerbar la presión arterial baja, por lo que es esencial beber muchos líquidos durante el día. Intenta beber al menos ocho vasos de agua y evita el consumo excesivo de bebidas diuréticas como café y alcohol. Consume más sal. Si bien el consumo excesivo de sal puede ser perjudicial, un consumo ligeramente mayor de sal puede ayudar a elevar la presión arterial en algunas personas. Agregar una pizca de sal a tus comidas o consumir snacks salados puede ser beneficioso, pero la moderación es clave. Usa medias de compresión, que ayudan a mejorar la circulación al aplicar una presión suave en las piernas, evitando que la sangre se acumule en las extremidades inferiores. Esto puede reducir el riesgo de mareos y desmayos asociados con la presión arterial baja. Las principales causas de la hipotensión incluyen problemas circulatorios, cardíacos, endocrinos, nutricionales y efectos secundarios de medicamentos, y pueden representar riesgos importantes para la salud. Pero con un manejo adecuado y medidas preventivas, es posible mantener niveles óptimos de presión arterial. No te vayas sin leer: 6 formas naturales de reducir la presión arterial según la Universidad de Harvard Aunque hay una serie de cosas que pueden causar una caída pronunciada de la presión arterial, una de las más comunes es tomar una dosis demasiado alta de medicamentos antihipertensivos. Otras causas están relacionadas directa o indirectamente con condiciones que afectan el volumen de la sangre (cuánta sangre circula en los vasos sanguíneos) o la velocidad de circulación (con qué fuerza se mueve la sangre a través de los vasos sanguíneos). Conoce más: Hipotensión, ¿es común en adultos mayores? Al investigar el origen de tu presión arterial baja, tu proveedor de atención médica puede analizar las siguientes causas posibles: Uso excesivo de medicamentos para la presión arterial Medicamentos depresores, incluyendo opioides y anestésicos Deshidratación Insuficiencia cardíaca Arritmias cardíacas Diabetes Sangrado, interno o externo Problemas tiroideos Enfermedad de Addison (insuficiencia suprarrenal) Anafilaxia (una alergia potencialmente mortal) Enfermedad vascular periférica Hipotensión ortostática neurogénica RECUERDA: Los síntomas de hipotensión se presentan cuando el cuerpo no puede compensar la pérdida de volumen sanguíneo debido a deshidratación, sangrado u otra causa. También sucede debido a una circulación sanguínea reducida causada por insuficiencia cardíaca, enfermedad vascular periférica o dilatación inadecuada de los vasos sanguíneos. Fuente: Very Well Health Resumen de privacidad Esta web utiliza cookies para que podamos ofrecerte la mejor experiencia de usuario posible. La información de las cookies se almacena en tu navegador y realiza funciones tales como reconocerte cuando vuelves a nuestra web o ayudar a nuestro equipo a comprender qué secciones de la web encuentras más interesantes y útiles. Cookies estrictamente necesarias Las cookies estrictamente necesarias tiene que activarse siempre para que podamos guardar tus preferencias de ajustes de cookies. Si desactivas esta cookie no podremos guardar tus preferencias. Esto significa que cada vez que visites esta web tendrás que activar o desactivar las cookies de nuevo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, lo idea es tenerla en 120/80 mm Hg pero cuando los niveles de presión arterial están por debajo de 90/60 mm Hg hablamos de hipotensión. Esta baja de presión puede ser por diversas razones, y en la mayoría de los casos no es motivo de preocupación, sin embargo, puede ser un indicador de algún problema de salud. Para el doctor Luis Moya Jiménez, presidente de la Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión, “la hipotensión puede causar mareos, desmayo, fatiga, náusea, vómito, somnolencia, visión borrosa, debilidad, desmayo y puede, incluso, en ocasiones bajar tanto la presión que no nos llegue sangre al corazón, al cerebro y ser delicado”. El doctor Moya recomienda subir los pies más arriba de la cabecera para que la sangre llegue rápidamente al cerebro y al corazón y de esta manera normalizar la presión, tomar una bebida caliente y comunicarle al médico porqué pasó esto. Algunas de las causas de la tensión baja están relacionadas con el embarazo, con problemas cardíacos, con la deshidratación o alguna infección grave en el cuerpo lo que puede ocasionar una baja de la tensión arterial, también el consumo de medicamentos como diuréticos, antidepresivos, etc. Siga estos consejos para controlar la hipotensión: 1. Beba la cantidad de agua necesaria Ingerir al menos dos litros diarios ayudará a la tensión a mantenerse en valores normales, especialmente si hace calor o práctica ejercicio. 2. Reduzca o elimine el consumo de alcohol Además de deshidratarse, este tóxico afecta el ritmo cardíaco y baja la tensión. 3. Tome cafeína, pero con precaución Desayunar café o té bajo recomendación médica podría ser beneficioso, pero deben evitarse durante el día, ya que su organismo se acostumbrará a la cafeína y lo volverá menos sensible. 4. Tome alimentos con sal Su médico le puede indicar que incremente algo la ingesta de sal en la dieta, por ejemplo, puede consumir embutidos bajos en grasa como el pavo, quesos curados o alimentos en conserva como las aceitunas o los pepinillos. 5. Modere los carbohidratos Su dieta debe ser equilibrada y rica en frutas y verduras, pero también baja en carbohidratos. Por ello, evite el consumo de alimentos como el arroz, la pasta y el pan. Si es diabético, es importante que antes de cualquier ajuste sea su médico el que evalúe la nueva dieta. 6. Evite los periodos en ayunas Realice cinco comidas al día y come en porciones pequeñas. De esta manera, evitará que su tensión arterial descienda de manera brusca tras las comidas. 7. Evite los posibles desencadenantes Por ejemplo, las duchas calientes, los lugares calurosos o húmedos, permanecer demasiado tiempo de pie o incorporarse bruscamente tras haber estado sentado o acostado. 8. Levántese lentamente. En la cama, por ejemplo, es útil primero sentarse con los pies colgando por fuera y esperar un minuto, moviendo suavemente las piernas, antes de incorporarse definitivamente. 9. Si nota síntomas de hipotensión, acuéstese y ponga las piernas en alto. Mantenerse en esta posición durante algunos minutos estimulará el flujo de sangre y permitirá que el oxígeno llegue mejor a su cuerpo, especialmente, al cerebro y al corazón. En caso de permanecer mucho tiempo de pie, procura mover las piernas de vez en cuando o haz contracciones de los músculos de estas, aunque estés inmóvil. 10. Practique ejercicio de manera regular De treinta a sesenta minutos de actividad física al día le ayudarán a elevar su ritmo cardíaco, al igual que realizar ejercicios de resistencia dos o tres días a la semana. No lo haga si hay calor y/o humedad en el ambiente. La presión baja es normal en algunas personas, por lo que no representa algún riesgo para la salud. No obstante, cuando la tensión baja de forma repentina o se acompaña de otros síntomas, como mareos, sensación de desmayo, visión borrosa y vértigo, por ejemplo, puede indicar que hay algún problema cardíaco, infección o que la persona está deshidratada. Se considera que la presión arterial está baja cuando es inferior a 90 x 60 mmHg, no existiendo un límite mínimo para la presión arterial, siendo importante recalcar que este valor puede ser considerado para algunas personas como hipotensión pero para otras no, debido a que es su tensión normal. En caso presente síntomas de presión baja, es importante acudir al médico general o cardiólogo para que realice una evaluación que permita identificar el problema e iniciar el tratamiento más adecuado, en caso sea necesario. Vea qué otros síntomas puede causar la hipotensión. Causas de presión baja Las principales causas de presión baja son: 1. Deshidratación La deshidratación ocurre cuando el cuerpo está perdiendo más agua que la que se ingiere y por esto los vasos sanguíneos van disminuyendo la sangre en su interior, lo que acaba disminuyendo la presión arterial, causando el surgimiento de síntomas como debilidad, sensación de sensación desmayo y cansancio. La deshidratación es más frecuente en ancianos o niños, especialmente durante el verano, o en personas que utilizan diuréticos sin indicación médica. Vea todas las causas de deshidratación. Qué hacer: la rehidratación oral debe ser hecha con suero casero o con el suero comprado en la farmacia, de manera que se ingiera la cantidad de agua que e organismo necesita en conjunto con los electrólitos. En los casos donde la deshidratación es grave, se debe acudir al hospital, ya que puede ser necesario la colocación de suero vía intravenosa. Ver lo mejor que hacer en caso de deshidratación. Vea cómo preparar el suero casero en el video a continuación: 2. Deficiencia de vitamina B12 y ácido fólico La vitamina B12 y el ácido fólico son dos vitaminas muy importantes para la formación de los glóbulos rojos, por lo que un déficit de estas vitaminas en el organismo puede generar una anemia, y una vez que los hematíes disminuyen en la sangre, es normal que la presión arterial baje. Algunas señales que pueden indicar anemia incluyen debilidad, palidez, hormigueo en los pies o las manos, rigidez de los brazos y piernas o pérdida de sensibilidad al tacto, por ejemplo. Qué hacer: cuando se sospecha de anemia es muy importante consultar a un médico general, para identificar la causa correcta de la anemia e iniciar el tratamiento correcto. En el caso de deficiencia de vitamina B12 o ácido fólico, se debe realizar una suplementación con estas vitaminas y aumentar la ingesta de alimentos como salmón o filete de hígado. Vea cuáles son los alimentos con vitamina B12 y los alimentos con ácido fólico. 3. Uso de algunos medicamentos Hay varios tipos de medicamentos que cuando se usan de forma prolongada, pueden causar una disminución acentuada de la presión arterial. Algunos de los ejemplos más comunes, incluyen: medicamentos para la hipertensión (prazosina), diuréticos (furosemida o hidroclorotiazida), medicamentos para problemas cardíacos (atenolol y propanolol), antidepresivos (doxepina e imipramina), antiparkinsonianos (pramipexol) y medicamentos para la disfunción eréctil (sildenafil o tadalafilo). Qué hacer: si se está tomando una de estas medicaciones es recomendable consultar al médico que las prescribió, para evaluar la posibilidad de cambiar el medicamento o modificar la dosis. 4. Cambios hormonales Cuando existe alteración en la producción de hormonas por la tiroides o por la glándula adrenal, por ejemplo, puede existir dilatación de los vasos sanguíneos, lo que acaba causando una caída acentuada de la presión arterial. Qué hacer: es importante consultar a un endocrinólogo para que indique la realización de exámenes que permitan identificar cuál es el problema hormonal e iniciar el tratamiento más adecuado. Vea qué comer para ayudar a regular la tiroides. 5. Hemorragia interna En la hemorragia interna ocurre sangrado hacia el interior del cuerpo y, por lo tanto, puede ser más difícil de identificar. Cuando esto ocurre, es posible perder mucha sangre, lo que acaba por dejar los vasos sanguíneos con menos sangre, reduciendo bastante la presión arterial. La presión baja también puede ocurrir cuando existe un sangrado externo muy intenso. Algunas señales de que se puede tener una hemorragia interna incluyen debilidad, mareos, dificultad para respirar o dolor de cabeza constante. Conozca más sobre los síntomas de una hemorragia interna. Qué hacer: si se sospecha de hemorragia interna se debe acudir inmediatamente al hospital, para identificar el lugar del sangrado e iniciar el tratamiento más adecuado. 6. Problemas cardíacos Los cambios en el funcionamiento del corazón también pueden causar una disminución de la presión causando una reducción de la cantidad de sangre que circula en el cuerpo. Los problemas más comunes incluyen insuficiencia cardíaca, cambios de las válvulas cardíacas y arritmias. En estas situaciones, además de la caída de la presión arterial también pueden surgir otros signos y síntomas como incomodidad en el pecho, cansancio excesivo, sensación de falta de aire y sudoración fría, por ejemplo. Conozca 12 síntomas que pueden indicar problemas cardíacos. Qué hacer: si existe antecedentes de problemas cardíacos en la familia o si se sospecha de cambios en el corazón, se debe consultar a un cardiólogo para que realice una evaluación completa de la salud del corazón para dar un diagnóstico correcto e iniciar el tratamiento más adecuado. 7. Infección grave Aunque es más raro, la presión baja también puede surgir debido a una infección grave en el organismo, conocida como sepsis o shock séptico. Esto ocurre porque las bacterias se extienden por el cuerpo y liberan toxinas que afectan a los vasos sanguíneos, causando una disminución acentuada de la presión arterial. Conozca más sobre la sepsis. Qué hacer: si tiene una infección en algún lugar del cuerpo y presenta una caída repentina de la presión arterial con síntomas como debilidad, mareos y sensación de desmayo, es importante acudir de inmediato al hospital para iniciar la administración de antibióticos directamente en la vena. 8. Embarazo La mayoría de las mujeres experimentan presión baja durante el embarazo, principalmente durante las primeras 24 semanas, siendo una situación que generalmente no causa ningún problema y que vuelve a la normalidad en el posparto. Esto se debe a que los vasos sanguíneos se expanden por un aumento del flujo sanguíneo, que es necesario para llevarle nutrientes y oxígeno al feto. Conozca más sobre la presión baja en el embarazo. Qué hacer: generalmente no es necesario seguir algún tratamiento específico, siendo importante beber suficiente agua, utilizar ropa leve y cómoda y realizar 3 comidas principales y 2 a 3 meriendas. Además, se debe evitar estar de pie durante largos períodos de tiempo, tomar duchas muy calientes y levantarse muy rápido cuando se está acostada o sentada. No obstante, dependiendo de la causa de presión baja o si esta se agrava o genera alguna complicación, el ginecobstetra podrá recomendar iniciar un tratamiento farmacológico, como el uso de suplementos de vitaminas o minerales, por ejemplo. Calculadora online de presión arterial Si cree que puede tener hipotensión o presión arterial baja, ingrese sus datos en nuestra calculadora a continuación: Cuándo acudir al médico Se aconseja consultar al médico general cuando la presión arterial se encuentra por debajo de 40 mmHg o está acompañada de los síntomas a continuación: Mareos; Desmayo; Exceso de sed; Dificultad de concentración; Visión borrosa; Cansancio excesivo; Piel fría y pálida. Cuando surgen síntomas de presión baja se recomienda acostar a la persona y elevar las piernas, permitiendo que la sangre llegue hasta el cerebro. En caso los sintomas se mantengan por más de 10 minutos, se debe llamar una ambulancia o acudir a una emergencia hospitalaria. Vea qué hacer cuando se baja la presión arterial.