

HIPOTENSIÓN ARTERIAL

La hipotensión arterial es cuando el individuo presenta cifras de presión sistólica entre 100 y 85 mm/Hg de forma sostenida.

En la hipotensión arterial durante y después de cada latido cardíaco la tensión arterial es mucho más baja de lo usual, lo que significa que el corazón, el cerebro y otras partes del cuerpo no reciben suficiente sangre.

Recomendaciones generales:

- La persona con tensión arterial baja deberá ser educada para evitar actividades o costumbres que agraven la hipotensión:
 - los cambios bruscos de decúbito (tumbado) a bipedestación (de pie)
 - los ambientes calurosos
 - la deshidratación
 - Las comidas copiosas
 - el ejercicio físico violento.
- Se recomienda tomar café en el desayuno y después del almuerzo
- La sal en las comidas es de ayuda en todos los casos, en especial en personas mayores que reciban tratamiento médico con diuréticos.
- Es importante ingerir mucho líquido para evitar la deshidratación.