

Esto es lo que puedes hacer ante una bajada de tensión



Aunque generalmente no reviste mayor importancia, cuando hay un cuadro de hipotensión podemos experimentar un desmayo, mareos, náuseas, falta de concentración, visión borrosa y otros signos indeseables. Por eso, te contamos **lo que puedes hacer ante una bajada de tensión**.

Recursos para revertir la baja presión arterial

Se considera **presión arterial baja o hipotensión** cuando los valores de tensión sanguínea se encuentran por debajo de 90 mmHg de presión sistólica (número superior) o 60 mmHg de presión diastólica (número inferior).

Dado que la hipotensión puede ser asintomática y sus consecuencias pueden no ser tan severas como en los casos de hipertensión arterial no controlada, **con frecuencia no se recetan medicamentos ni tratamientos clínicos para revertir su**

presencia.

Sin embargo, si ocurre una bajada de tensión repentina y deseamos frenar sus síntomas o prevenir por ejemplo, un desmayo o síncope, podemos echar mano a los siguientes recursos:

- **Consumir algo muy salado:** pueden ser aceitunas, alcaparras, una solución de agua con sal o semejante. Porque el sodio una vez en el torrente sanguíneo retendrá líquidos y así, elevará la presión arterial.
- **Beber una sal de rehidratación o bebida isotónica:** si nos sentimos mareados, esta puede ser una opción para elevar la presión arterial en el corto plazo, ya que favorece el ingreso de agua en el torrente sanguíneo y así, eleva la presión arterial al mejorar la hidratación.
- **Tumbarse y elevar los pies:** con la intención de incrementar el flujo sanguíneo en las cercanías del corazón y favorecer el retorno venoso desde las piernas hacia la parte superior del cuerpo, se recomienda tumbarse y elevar los pies por sobre la horizontal, quedando **las piernas por encima que la cabeza y el tronco.**
- **Cruzar las piernas y apretar los muslos:** si la presión arterial ya es demasiado baja quizá no tengamos la fuerza para hacer esta maniobra. Sin embargo, es buena alternativa cuando comenzamos a experimentar un mareo, porque **favorece el retorno de sangre desde las piernas al corazón.**
- **Descender la cabeza:** con la finalidad de incrementar el flujo sanguíneo hacia el corazón y así elevar la presión arterial, también podemos descender la cabeza. Para lo cual podemos elevar una pierna sobre un banco o escalón y bajar el tronco lo más posible. También podemos sentarnos e intentar bajar la cabeza entre las piernas, más abajo que las rodillas.

Ya sabes, **ante una bajada de tensión** podemos acudir a recursos que nos permiten elevar rápidamente la presión arterial y así revertir los síntomas que la primera puede ocasionar o reducir la gravedad de los mismos.

Fuente: vitonica.com