

# Presión alta o baja: recomendaciones, consejos y cuidados

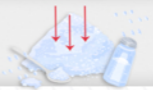
Es importante reconocer que, si no se controla la hipertensión, esta puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.<sup>1</sup>

4 recomendaciones para bajar la presión arterial naturalmente, incluso sin medicación.<sup>2</sup>



## #1. Reduce tu consumo de sodio

En muchos estudios médicos la sal se ha relacionado con la presión arterial alta.<sup>2</sup>



## #2. Consume alimentos más ricos en potasio

El potasio es un mineral importante. Ayuda a tu cuerpo a deshacerse del sodio y a aliviar la presión sobre los vasos sanguíneos.<sup>2</sup>

Para obtener un mejor equilibrio entre sodio y potasio, la dieta se debe centrar en comer menos alimentos procesados y más alimentos frescos e integrales.<sup>2</sup>



## #3. Come chocolate oscuro o cacao

Esto se debe a que el chocolate oscuro y el cacao en polvo son ricos en flavonoides, compuestos vegetales que hacen que los vasos sanguíneos se abran (se dilaten).<sup>2</sup>

Para mejores efectos, se sugiere el uso de polvo de cacao no alcalinizado, que es especialmente alto en flavonoides y no tiene azúcares añadidos.<sup>2</sup>



## #4. Elimina el azúcar añadido y los carbohidratos refinados

Y no es solo el azúcar, todos los carbohidratos refinados, como el que se encuentra en la harina blanca, ya que esta se convierte rápidamente en azúcar en el torrente sanguíneo y pueden causar problemas.<sup>2</sup>

Algunos estudios han demostrado que las dietas bajas en carbohidratos también pueden ayudar a reducir la presión arterial.<sup>2</sup>



## Mientras no tener la presión arterial alta es algo bueno, ocasionalmente la presión también puede llegar a ser muy baja y causar problemas.<sup>3</sup>

La presión arterial baja o hipotensión regularmente se define como una lectura menor que 90 mmHg sobre 60 mmHg.<sup>3</sup>

Existen muchas maneras naturales y cambios de estilo de vida para subir la presión arterial baja.<sup>3</sup>

### #1. Cruzar las piernas al sentarse

Cruzar las piernas al sentarse ha mostrado subir la presión arterial.<sup>3</sup>

Pero cruzar las piernas puede ayudar a las personas con síntomas de presión arterial baja a subirla con un mínimo esfuerzo.<sup>3</sup>

### #2. Comer pequeñas porciones con más frecuencia

Comer pequeñas porciones con más frecuencia durante el día puede ayudar con la presión arterial baja.<sup>3</sup>

Esto se debe a que las porciones pequeñas evitan la caída de la presión arterial que está asociada con ingerir porciones más grandes y más pesadas.<sup>3</sup>

### #3. Usar medias de compresión

Las medias de compresión ayudan a reducir la cantidad de sangre que se queda estancada en la parte inferior de las piernas y los pies, desplazándola a otra parte.<sup>3</sup>

Las medias de compresión también se utilizan para aliviar la presión y el dolor asociado con las venas varicosas.<sup>3</sup>



### #4. Evitar cambios de posición súbitos

Sentarse o pararse repentinamente puede causar una sensación de aturdimiento, mareos o un desmayo a las personas con presión arterial baja.<sup>3</sup>

En estos casos, el corazón no bombea suficiente sangre a todo el cuerpo tan rápidamente para compensar el cambio de posición o de elevación repentino.<sup>3</sup>

¡Sigue estas recomendaciones y muévete por tu salud!

## Referencias:

1. Mayo Clinic. Presión arterial alta (hipertensión). (Revisado 17 diciembre 2022). [Consultado 11 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410>
2. Medical News Today. 15 formas naturales de bajar la presión arterial. (Revisado 9 abril 2020). [Consultado 11 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/15-formas-naturales-de-bajar-la-presion-arterial#mensaje-final>
3. Medical News Today. Nueve maneras de subir la presión arterial. (Revisado 15 octubre 2019). [Consultado 11 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/326688#causas>