

# La presión sanguínea y la insuficiencia cardiaca

## ***¿Cuáles son los efectos de una alta presión sanguínea?***

La alta presión sanguínea, o hipertensión, es una causa común de la insuficiencia cardiaca, ataques cardíacos y derrames cerebrales. Cuando la presión sanguínea sube, el corazón debe esforzarse más para bombear la sangre por el cuerpo, y puede fallar finalmente. Se debe controlar la presión sanguínea para impedir que el corazón trabaje de más y falle.

## ***¿Qué provoca una baja presión sanguínea?***

Los medicamentos tomados para tratar la insuficiencia cardiaca ayudan a su corazón y también bajan su presión sanguínea. A veces, estas medicinas pueden hacer que su presión sanguínea baje demasiado, lo que puede debilitarlo o causarle mareos.

A menudo, los niveles de la presión sanguínea bajan demasiado en algún momento del tratamiento para la insuficiencia cardiaca. Si esto ocurre, entonces su médico deberá ajustar la dosificación de su medicación.

## ***¿Cómo se reporta la presión sanguínea?***

La presión sanguínea se reporta como dos cifras.

- El primer número es la presión mientras el corazón se contrae o presión sanguínea sistólica.
- El segundo número es la presión mientras el corazón se relaja o presión sanguínea diastólica.

La presión sanguínea usualmente se escribe con la sistólica primero, seguida por una barra y la presión diastólica (por ejemplo, 134/76). Una lectura de la presión sanguínea mayor a 140/90 se considera en general como alta presión sanguínea.

***¿Cómo se reporta la presión sanguínea? continuación***

No hay un número que identifique su presión sanguínea como demasiado baja. Si se lo está tratando con medicinas para la insuficiencia cardiaca, su lectura sistólica puede ser a veces tan baja como 90.

Los síntomas que indican que su presión sanguínea está demasiado baja son mareos, debilidad e incapacidad para hacer ejercicios, los cuales sugieren que su cabeza, músculos u otros órganos vitales están recibiendo muy poca sangre.

En general, la mejor presión sanguínea para su corazón cuando usted tiene una insuficiencia cardiaca es inferior a 140/90, pero no tan baja que usted no pueda pararse, caminar y hacer ejercicios sin sentirse débil o mareado.

***¿Cuándo se debe tomar la presión sanguínea?***

La presión sanguínea varía de minuto a minuto y de acuerdo con la posición del cuerpo. La presión baja cuando usted se para o se sienta después de haber estado acostado.

Como su presión sanguínea cambia tan a menudo, usted también debe controlarla en el hogar y a distintas horas del día. Usted debe hacerlo especialmente si tiene presión sanguínea alta o insuficiencia cardiaca. También es útil tomarse la presión sanguínea si usted tiene mareos o vértigo cuando se para.

Por lo tanto, su presión sanguínea se debe medir cuando usted está sentado cómodamente y después de haber estado parado unos minutos.

Usted o alguien en su familia debe aprender cómo tomar su presión sanguínea. La mayoría de las farmacias venden el equipo, y el consultorio de su médico le puede enseñar cómo usarlo.

***¿Qué debe hacer con sus mediciones de la presión sanguínea?***

Controle su presión sanguínea mientras está siendo tratado por insuficiencia cardiaca. Si se está tomando la presión en su hogar o en una farmacia, lleve las mediciones a su médico. También infórmele inmediatamente si su medicina para la insuficiencia cardiaca lo está haciendo sentir débil o mareado.

***Glosario***

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Sistólica</b>	La presión cuando el corazón se contrae (contracción)
<b>Diastólica</b>	La presión cuando el corazón se relaja