

Nociones útiles sobre presión arterial y ritmo cardíaco

Colesterol y triglicéridos alterados. Dislipemia

Colesterol y triglicéridos alterados. Se valoran: triglicéridos (TG), colesterol total, colesterol HDL ("bueno"), y colesterol LDL ("malo"), y la relación (ratio) entre ellos. Los ratios TG/HDL y TG/LDL son más importantes que el colesterol total. El laboratorio indica los niveles normales.

Dislipemia. Cuando los lípidos y ratios alterados deben ser controlados con medicación.

Síntomas de la dislipemia. Habitualmente no da síntomas.

Medir colesterol y triglicéridos

Deben medirse en un laboratorio de análisis: triglicéridos (TG), colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL, y ácido úrico, mediante un análisis de sangre en ayunas. El colesterol total medido en farmacias no permite valorar los distintos lípidos ni el riesgo.

Consecuencias de tener colesterol y/o triglicéridos alterados

Los últimos estudios demuestran que el riesgo de padecer procesos patológicos graves y la mortalidad aumentan a medida que se incrementa el ratio TG/HDL, siendo este ratio mejor indicador que el colesterol total y el colesterol LDL ("malo").

El colesterol LDL es también un buen indicador de riesgo cardiovascular. El colesterol total es un mal indicador.

El colesterol LDL daña las paredes arteriales cuando se oxida, lo que no ocurre si los niveles de antioxidantes (coenzima Q10, ácido lipoico...) son los adecuados.

Colesterol bajo. Niveles demasiado bajos de colesterol total también aumentan el riesgo de patologías graves y la mortalidad, y

aumentan la tendencia a la depresión, debido a que el colesterol tiene importantes funciones, como ser precursor de la vitamina D y de las hormonas sexuales y corticoideas.

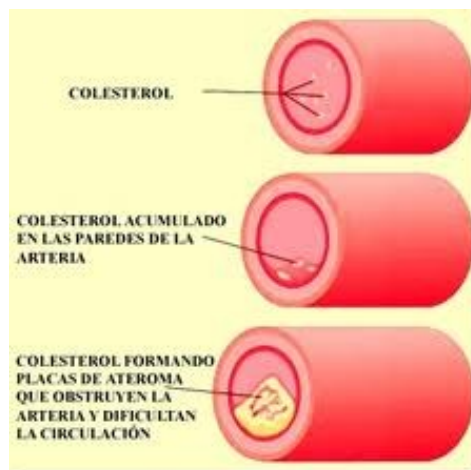
Por el contrario, un buen control de todos estos parámetros disminuye los riesgos.

Conceptos sobre presión arterial y ritmo cardíaco

Presión arterial (TA). Presión que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. *Presión máxima (sistólica)* es la presión cuando el corazón late e impulsa la sangre hacia las arterias. *Presión mínima (diastólica)* es la presión cuando el corazón está en reposo entre un latido y otro.

Frecuencia cardíaca (FC). Es el número de latidos cardíacos o pulsaciones por minuto.

Ritmo cardíaco. Las pulsaciones pueden ser: *regulares* cuando el tiempo entra cada una es el mismo, e *irregulares* cuando el tiempo es distinto. Es decir, son regulares cuando son como un reloj: tac, tac, tac..., y son irregulares cuando se captan dos o varias muy juntas y otras más separadas.



Nociones útiles sobre presión arterial y ritmo cardíaco

Presión arterial alterada. Frecuencia alterada. Hipertensión. Arritmia.

Presión arterial alterada al alta. Si es superior a 135/80 mm. hg., en varias ocasiones.
Hipertensión (HTA). Si la presión debe ser controlada con medicación.

Síntomas de la presión arterial alterada. Habitualmente no da síntomas o son inespecíficos. Puede dar: embotamiento, dolores de cabeza (parte posterior), malestar general con angustia, pulso más rápido, falta de aire, opresión en el pecho, fatiga, mareos, alteraciones visuales...

Frecuencia cardíaca alterada. Si es mayor de 80 pulsaciones por minuto o menor de 55, en la cama al despertarse, en varias ocasiones. También si aumenta a más de 100 al realizar una actividad física ligera.

Arritmia. Puede ser:

- *Taquicardia:* frecuencia superior a 100 en reposo.
- *Bradicardia:* frecuencia inferior a 60 en reposo.
- *Pulsaciones irregulares* en reposo y/o después de realizar una actividad física.

Síntomas de las arritmias. Pueden no dar síntomas, o dar: dificultad al respirar (disnea) al esfuerzo o en reposo, fatiga, opresión o malestar en el pecho con angustia, palpitaciones, mareo, desmayos o, incluso, pérdida de conocimiento.

Medir presión arterial y ritmo cardíaco

Tensiómetros. La presión arterial y la frecuencia cardíaca se miden con los tensiómetros (esfigmomanómetro), que dan tres cifras: presión máxima (sistólica), presión mínima (diastólica), y frecuencia cardíaca.

Los *tensiómetros digitales automáticos* de antebrazo son más precisos, los de muñeca y dedos son más inexactos. Algunos tensiómetros tienen un *sensor de irregularidad del pul*

so, que indica si el pulso es irregular (arritmia).

Se venden en farmacias.

Modo de control de la presión arterial. Debe medirse varios días seguidos, en distintos momentos del día, debido a la variación que puede presentar. En farmacia o con un tensiómetro propio, antes de tomar la medicación.

Debe medirse en *ambos brazos* y, si es distinta, cuenta la más alta.

Si presenta arritmia, la presión medida con el tensiómetro digital es poco fiable, mejor medirla con un *tensiómetro manual*.

Modo de control de frecuencia y ritmo cardíacos. El mejor momento para medirlos es en la cama al despertarse, varios días seguidos, contando las pulsaciones durante un minuto o mediante un tensiómetro digital. Además, medirlo: durante el día, cuando presente síntomas y después de un esfuerzo ligero.

Si presenta arritmia, la frecuencia indicada en el tensiómetro no es válida, debe medirla contando las pulsaciones.

Consecuencias de tener presión, frecuencia y ritmo alterados

Hipertensión. Numerosos estudios demuestran que el riesgo de padecer procesos patológicos graves y la mortalidad aumentan a medida que se incrementa la presión y se altera su variación a lo largo del día. Por el contrario, un buen control de la presión disminuye los riesgos.

Arritmia. Las consecuencias dependen de la causa: cardiopatía, patología tiroides, ansiedad, estrés, malos hábitos...

Las personas con patología cardiovascular, frecuencias a partir de 70 aumentan el riesgo de evento cardiovascular en un 46%.