

## Nociones útiles sobre presión arterial y ritmo cardíaco

### 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 entre cada una es el mismo, e *irregulares* cuando es distinto.

Es decir, regulares cuando son como un reloj: tac, tac..., e irregulares cuando se captan dos o varias muy juntas y otras más separadas.

### Presión arterial alterada. Frecuencia alterada. Hipertensión. Arritmias.

**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 pulsaciones al realizar una actividad física ligera.

**Arritmia.** Puede ser:

- *Taquicardia:* frecuencia superior a 100 pulsaciones en reposo.
- *Bradicardia:* frecuencia inferior a 60 pulsaciones en reposo.
- *Pulsaciones irregulares* en reposo y/o después de realizar 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 sensación de angustia, sensación de palpitaciones, mareo, desmayos o, incluso, pérdida de conocimiento.



## Nociones útiles sobre presión arterial y ritmo cardíaco

### 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 pulso*, 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 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 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 durante un minuto.

### 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 tiroidea, ansiedad, estrés, malos hábitos... Las personas con patología cardiovascular, frecuencias a partir de 70 aumentan el riesgo de evento cardiovascular en un 46%.

