

# Entender la presión arterial baja

La presión arterial baja (también llamada hipotensión) puede ser preocupante para las personas con enfermedad renal crónica (ERC). Si estás en diálisis o recibiendo medicamentos que afectan tu presión arterial, entender la presión arterial baja es clave para mantenerte seguro y sentirte bien.

## ¿Qué es la presión arterial baja?

La presión arterial se mide con dos números: sistólica (arriba) y diastólica (abajo). En general, cualquier valor por debajo de 90/60 mm Hg se considera bajo. Sin embargo, lo que es “muy bajo” puede variar de una persona a otra. Trabaja con tu médico de riñón y/o tu cardiólogo para entender tu rango objetivo.

## Presión arterial baja y enfermedad renal

Hay varias razones por las que podrías experimentar presión arterial baja:



**Los tratamientos de diálisis** eliminan líquidos, lo que puede bajar la presión arterial.



**Los medicamentos** para la presión arterial o el corazón pueden bajar demasiado tu presión.



**La deshidratación** por no beber suficientes líquidos puede bajar la presión arterial.



**Las afecciones cardíacas** pueden afectar el flujo sanguíneo, lo que puede bajar la presión arterial.

## Síntomas de presión arterial baja

Si experimentas alguno de estos síntomas, revisa tu presión arterial para ver si la lectura es baja y anótalo para compartirlo con tu proveedor.

Señales a observar:

- Mareos o aturdimiento
- Desmayo o sensación de que podrías desmayarte
- Visión borrosa
- Náuseas
- Piel fría y húmeda
- Fatiga o debilidad
- Confusión o dificultad para concentrarse

Si tienes diabetes, estos signos también podrían ser causados por niveles altos o bajos de azúcar en la sangre. Revisa tu nivel de azúcar (también llamado glucosa) para ver si podría estar causando algún síntoma.



**Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias si experimenta dolor en el pecho, vómitos, dificultad para encontrar las palabras, habla arrastrada o desmayos.**

## Control de la presión arterial baja

Hay pasos que puedes seguir para controlar tu presión arterial baja, incluyendo:



### Obtener suficiente sal y líquidos

Tu equipo de atención puede ayudarte a crear un plan de nutrición para la presión arterial baja, específicamente al obtener suficiente sal y líquidos para aumentar tu presión arterial.



### Usar medias de compresión

Las medias de compresión, también llamadas medias de soporte, pueden mejorar el flujo sanguíneo de tus piernas al corazón. Pueden ser útiles si estás de pie por largos períodos.



### Evitar o limitar el alcohol

Habla con tu equipo de atención sobre las recomendaciones actuales de alcohol y formas de reducir su consumo.



### Control de otras afecciones de salud

Un estilo de vida saludable y usar tus medicamentos recetados pueden ayudar a controlar condiciones como desequilibrios hormonales, problemas cardíacos, anemia o efectos secundarios de medicamentos que podrían afectar la presión arterial.



### Prevenir caídas

Un tipo de presión arterial baja llamada hipotensión ortostática puede hacerte sentir mareado al levantarte demasiado rápido. Intenta levantarte lentamente al estar sentado o acostado y usa un soporte como una pared o silla para ayudar a prevenir caídas.



### Monitorear tu presión arterial en casa

Llevar un registro de la presión arterial y llevarlo a tus citas puede ayudar a ti y a tu equipo de atención a entender qué podría estar causando tu presión arterial baja. Si revisas en casa, asegúrate de usar un brazalete de presión arterial en el brazo.

## Cuándo contactar a tu equipo de atención

Contacta a tu equipo de atención si:

- Experimentas desmayos o mareos frecuentes.
- Tu presión arterial cae consistentemente por debajo de tu rango objetivo.
- Los síntomas de presión arterial baja interfieren con la vida diaria o las sesiones de diálisis.



### Estamos aquí para ayudarte

Tu equipo de atención de Interwell Health puede ayudarte a responder tus preguntas sobre la prueba de A1C. Comunícate para cualquier apoyo que necesites.