

## ¿Qué es la presión arterial?



La presión arterial se define como la fuerza que ejerce la sangre en las paredes arteriales de las arterias del organismo humano. En pocas palabras, la fuerza con la que el corazón bombea la sangre a todo el cuerpo.

La presión arterial se mide en dos valores, por eso puedes ver que cada vez que algún médico o enfermero te mide la tensión esta arroja números como 120/80 mm Hg. El primero de los números se refiere a la presión sistólica, mientras que el segundo mide la presión diastólica. La presión sistólica es la más alta de ambas, pues mide la presión en pleno latido del corazón, mientras bombea la sangre.

Por su parte, la presión diastólica es la que representa al corazón cuando está en reposo, entre cada uno de sus latidos, por lo que lógicamente este valor suele ser menor al de la presión sistólica. Medir la presión arterial es a veces la única alternativa para poder detectar algunas enfermedades cardiovasculares o problemas con los vasos sanguíneos, razón por la cual los médicos recomiendan medir este valor frecuentemente después de los 50 años002E

## ¿Cuáles son los rangos normales de la presión arterial?

### Categorías de Presión Arterial



| Categorías de la Presión Arterial                | Sistólica HH mg | Diastólica HH mg |
|--|-----------------|------------------|
| Normal   | Menos de 120    | Menos de 80      |
| Elevada  | 120-129         | Menos de 80      |
| Presión arterial alta<br>Hipertensión nivel 1    | 130-139         | 80-89            |
| Presión arterial alta<br>Hipertensión nivel 2    | 140 o más alta  | 90 o más alta    |
| Crisis de Hipertensión<br>(Consulte a su médico) | más alta de 180 | más alta de 120  |

### Niveles de glucosa en sangre

Los azúcares que se ingieren con los alimentos son transformados por el metabolismo en glucosa. Ésta se desplaza a través del torrente sanguíneo hasta alcanzar las células de diferentes tipos de tejido proporcionando la energía que necesitan para funcionar. El ejemplo más claro de este proceso es el del tejido muscular, que necesita de esta energía para realizar el esfuerzo que le exige cada movimiento.

Al producirse con la digestión de los alimentos, los niveles de glucosa en sangre, a los que clínicamente se denomina glucemia, varían a lo largo del día, oscilando entre concentraciones de 70 y 145 miligramos por decilitro de sangre. Por la mañana, en ayunas son más bajos y se elevan después de cada comida (glucemia postprandial) y vuelven a descender dos horas después.

Lo recomendable es que la glucemia se mida al levantarse por la mañana y antes del desayuno y se considera normal si los niveles de glucosa que se sitúan entre los 70 y 100 mg/dl en ayunas y en menos a 140 mg/dl dos horas después de cada comida.



## Cómo medir la glucemia

En personas sanas la medición de la glucemia suele incluirse en cualquier analítica de sangre u orina, especialmente cuando se trata de personas obesas, mayores de 50 años o en las que se haya diagnosticado hipertensión arterial o hipercolesterolemia. En ambos casos, las muestras de sangre y orina deben obtenerse en ayunas.

Si se trata de personas ya diagnosticadas de diabetes, éstas deben proceder cada mañana al levantarse y antes de desayunar a la medición de los niveles de glucosa en sangre. Para ello deben utilizar un glucómetro, que es un aparato en el que se introduce una tira reactiva impregnada con una gota de sangre que se obtiene mediante un pequeño pinchazo en un dedo de la mano. Éste proporciona el resultado en apenas unos segundos.

Otras pruebas, como la de tolerancia a la glucosa oral o la de la hemoglobina glucosilada se reservan para casos concretas, como pueden ser los pacientes diabéticos no controlados o las mujeres embarazadas con riesgo de desarrollar una diabetes gestacional.



## **A continuación, deberás responder un taller según lo leído en el anterior texto**

### **1.- ¿Cuáles son los cuatro signos vitales?**

- a) Pulso, frecuencia cardíaca, temperatura corporal y presión sanguínea
- b) Pulso, frecuencia respiratoria, temperatura corporal y presión sanguínea
- c) Nivel de hidratación, pulso, temperatura corporal y respiración
- d) Reflejos, pulso, respiración y temperatura corporal

### **● 2.- ¿Qué mide el pulso?**

- a) El número de veces que el corazón late por minuto
- b) El número de veces que el corazón late por hora
- c) El número de veces que el corazón late por diez minutos
- d) El número de veces que el corazón late cuando la persona está durmiendo

### **● 3.- ¿Cuál es el pulso normal en un adulto?**

- a) El pulso normal en reposo es inferior a 60 por minuto
- b) El pulso normal en reposo es superior a 100 latidos por minuto
- c) El pulso normal en reposo va entre 60 y 100 latidos por minuto
- d) Ninguna de las anteriores

### **● 4.- ¿Cómo se mide la frecuencia respiratoria?**

- a) Se pone una mano en la nariz de la persona para sentir el soplido de la respiración por unos instantes
- b) Después de que la persona ha efectuado ejercicios se cuentan sus movimientos de pecho por un minuto
- c) Se escucha si hay respiración en la nariz de la persona y se cuentan las inhalaciones por 10 minutos
- d) Es el número de veces que se respira por minuto y lo ideal, es medirla en reposo observando los movimientos del pecho

### **● 5.- ¿Qué puede alterar la temperatura corporal?**

- a) Consumo de algunos medicamentos
- b) La actividad física, la temperatura ambiente y la hora del día
- c) Algunas etapas del ciclo menstrual
- d) Todas las anteriores

### **● 6.- ¿Cuál es la presión sanguínea óptima en un adulto?**

- a) Menos de 120/80
- b) 140/90
- c) 80/120
- d) 80/80

**Responde la respuesta correcta según lo aprendido y visto en el texto anterior**

**¿En qué puede ayudarle el tratamiento para la diabetes?**

- A. Bajar los niveles altos de glucosa en la sangre ("azúcar en sangre")
- B. Mejorar su energía
- C. Prevenir problemas a raíz de la diabetes
- D. Todas las anteriores

**Para manejar la diabetes, usted necesita aprender cómo:**

- A. Examinar y hacerle un seguimiento a sus niveles de azúcar en la sangre.
- B. Saber qué comer y cuándo.
- C. Tomar medicamentos, si es necesario.
- D. Reconocer y tratar los niveles bajos y altos de azúcar en la sangre.
- E. Aprender a manejar la diabetes cuando no se sienta bien.
- F. Todas las anteriores.

**Usted se debe examinar su azúcar en la sangre:**

- A. Una o dos veces al día.
- B. Cuando se despierte, antes de las comidas y al acostarse.
- C. Algunas veces a la semana.
- D. Depende de si su diabetes está controlada.

**Su médico le puede indicar un examen de sangre para verificar el control general de su diabetes.**

- A. Verdadero
- B. Falso

**¿Qué situación NO exige que usted se examine su azúcar en la sangre con más frecuencia?**

- A. Comer demasiado, saltarse las comidas, salir a comer, o beber alcohol
- B. Tomar un nuevo medicamento o tomar el medicamento en la dosis o el momento equivocados
- C. Tener los niveles de azúcar en la sangre más altos o bajos de lo normal
- D. Estar enfermo o bajo estrés
- E. Hacer ejercicio
- F. Tomar una siesta