



Noviembre 2021

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Una bajada de tensión sucede cuando el cuerpo no recibe suficiente aporte sanguíneo para funcionar al 100%. Este proceso recibe el nombre de hipotensión, y suele darse cuando las cifras de la tensión arterial bajan bruscamente, normalmente por debajo de 90/60 mmHg.

Una bajada de tensión es incómoda, pero no tiene por qué ser peligrosa, a no ser que se produzcan mareos o desvanecimientos. En ese caso, bastará con acostar a la persona afectada y elevarle las piernas, para así aumentar el flujo de sangre en la parte superior del cuerpo. Una vez recuperada la persona, la incorporación se producirá de forma progresiva.

## ¿Qué síntomas puede producir la hipotensión?

- Visión borrosa.
- Mareo.
- Somnolencia.
- Debilidad.
- Confusión.
- Náuseas y vómitos.

## Consejos para prevenir una bajada de tensión:

- Consumir de forma regular abundantes líquidos para evitar la deshidratación, siendo recomendable beber al menos 4-6 vasos de agua al día.
- Mantener una dieta completa y equilibrada, rica en frutas y verduras.
- Evitar el consumo de alcohol, ya que disminuye la tensión arterial.
- Realizar ejercicio físico moderado de manera habitual.
- Intentar no pasar largos periodos de tiempo de pie. Dependiendo de las circunstancias personales, se pueden prescribir medias de compresión para favorecer la circulación.
- Incorporarse del sofá o la cama lentamente.
- Atender a estas recomendaciones sobre todo en lugares concurridos, calurosos y al nivel del mar, ya que favorecen la disminución de la tensión arterial.

