



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Toolbox  
Talks

## Presión Arterial Frente a el Ritmo Cardíaco

### ¿Qué es la presión arterial y el ritmo cardíaco?

- Mientras que su presión arterial es la fuerza de su sangre que se mueve a través de sus vasos sanguíneos, su ritmo cardíaco es el número de veces que su corazón late por minuto. Son dos mediciones e indicadores de salud separados.
- Para las personas con presión arterial alta (HBP o hipertensión), no hay sustituto para medir la presión arterial.
- El ritmo cardíaco y la presión arterial no necesariamente aumentan a la misma velocidad. Un aumento del ritmo cardíaco no hace que la presión arterial aumente al mismo ritmo. Aunque el corazón late más veces por minuto, los vasos sanguíneos sanos se dilatan (se hacen más grandes) para permitir que más sangre fluya más fácilmente. Cuando hace ejercicio, su corazón se acelera para que pueda llegar más sangre a los músculos. Es posible que su ritmo cardíaco se duplique de forma segura, mientras que su presión arterial puede responder aumentando solo una cantidad modesta.

### El Ritmo Cardíaco y Ejercicio

- En las discusiones sobre la presión arterial alta, a menudo verá el ritmo cardíaco mencionado en relación con el ejercicio. Su ritmo cardíaco deseado se basa en la edad y puede ayudarlo a controlar la intensidad de su ejercicio.
- Si mide su ritmo cardíaco (toma su pulso) antes, durante y después de la actividad física, notará que aumentará durante el transcurso del ejercicio.
- Cuanto mayor sea la intensidad del ejercicio, más aumentará su ritmo cardíaco.
- Cuando para de hacer ejercicio, su ritmo cardíaco no vuelve inmediatamente a su ritmo cardíaco normal (en reposo). Cuanto más en forma esté, más pronto su ritmo cardíaco volverá a la normalidad.

#### Preguntas frecuentes:

##### ¿Qué significa si mi presión arterial es demasiada baja?

Una sola lectura por debajo de lo normal no es motivo de alarma, a menos que experimente otros síntomas o problemas. Si experimenta mareos, aturdimiento, náuseas u otros síntomas, es una buena idea consultar con su proveedor de atención médica.

#### Preguntas de discusión:

- ¿Cuántos de ustedes monitorean su ritmo cardíaco durante el ejercicio?
- ¿Qué dispositivos/herramientas utiliza para controlar su ritmo cardíaco?