

El comenzar una dieta cetónica o keto con medicamentos para la diabetes

Lo importante es lo que deseas conseguir con respecto a esta dieta, aún teniendo diabetes, hipertensión o estés en lactancia

Así que ¿tienes diabetes y quieres probar una dieta baja en carbohidratos? ¡Felicitaciones! Es posible que sea lo mejor que puedes hacer por tu salud.

La diabetes de tipo 2 puede empezar a corregirse; y en el caso de la diabetes de tipo 1, aumentar drásticamente el control de la glucemia.

Sin embargo, necesitas saber lo que haces. Una vez que comiences a comer bajo en carbohidratos, puedes tener que reducir inmediatamente cualquier dosis de insulina, y mucho.

Evitar los carbohidratos que elevan la glucosa sanguínea hace que disminuya la necesidad de medicarse para bajarla. Usar la misma dosis de insulina que antes de empezar una dieta baja en carbohidratos puede ocasionar hipoglucemia (glucosa sanguínea baja).

Al empezar esta dieta tienes que controlar el nivel de glucosa sanguínea de forma frecuente y adaptar (reducir) la medicación. Lo ideal es que se haga con la ayuda de un médico que esté familiarizado.

Sin medicamentos

Si tienes diabetes y te tratas solo con dieta o con Metformina, *no hay riesgo* de tener un nivel bajo de glucosa sanguínea al comer bajo en carbohidratos. Puedes comenzar de inmediato.

Insulina

Como pauta general, es posible que necesites reducir las dosis en un 30-50 % o más al comenzar una dieta estricta baja en carbohidratos.



Desafortunadamente, no hay manera de saber las dosis requeridas por adelantado. Tendrás que comprobar el nivel de azúcar sanguínea con frecuencia y adaptar (reducir) las dosis de insulina. Lo ideal es que se haga con la ayuda de un médico que esté familiarizado.

Ten en cuenta que, como regla general, es más fácil equivocarse por tomar poca y luego tomar más insulina si es necesario. Está bien. Si en cambio usas una dosis demasiado grande y consumes poca azúcar, tendrás que comer o tomar más carbohidratos rápidamente, y eso obviamente reduce el efecto de la dieta baja en carbohidratos.

Insulina teniendo diabetes de tipo 1

El anterior consejo sobre la insulina normalmente también puede aplicarse a la diabetes de tipo 1. Una dieta baja en carbohidratos y alta en grasa puede ser fantástica para ayudar a personas con diabetes de tipo 1 a conseguir niveles constantes de glucosa sanguínea. Se producen hiperglucemias o hipoglucemias con menos frecuencia y son más leves (cuando las dosis de insulina están adaptadas).

Si tienes hipoglucemia con regularidad, debes considerar disminuir la insulina.

Unas palabras de advertencia: una dieta estrictamente baja en carbohidratos causa cetosis, un estado fisiológico normal. Una dieta muy estricta baja en carbohidratos que también restringe la proteína a cantidades moderadas puede producir niveles de cetonas bastante altos, pero que siguen siendo fisiológicos (> 1,5 mmol/L).

Esto está bien en personas sanas, pero si tienes diabetes de tipo 1 esto significa que estás incómodamente cerca de la cetoacidosis (por lo general, al menos 10-15 mmol/L). Solo hay que olvidarse de una o dos inyecciones de insulina o que no funcione una bomba de insulina, y es posible que termines muy enfermo en el hospital.

Por lo tanto, probablemente lo mejor si tienes diabetes de tipo 1 es probar una dieta baja en carbohidratos más [moderada](#), con un mínimo de unos 50 gramos de carbohidratos al día, para mantener lejos de la cetosis más profunda (> 1,5 mmol / L).

No hagas una [dieta estricta baja en carbohidratos](#) (menos de 20 gramos al día) a menos que estés seguro de cómo gestionar este riesgo. Añadir, por ejemplo, una fruta o dos al día probablemente sea sensato si tienes diabetes de tipo 1. Solo para estar seguros.

Dicho esto, una dieta baja en carbohidratos puede proporcionar resultados fantásticos para personas con diabetes de tipo 1.

Pastillas de liberación de insulina



Algunas pastillas para la diabetes de tipo 2 funcionan al liberar más insulina en el páncreas. También pueden causar niveles bajos de azúcar sanguínea al seguir una dieta baja en carbohidratos, incluso si el riesgo es un poco menor que con la insulina inyectada.

Estas píldoras se llaman sulfonilureas e incluyen Minidiab, Euglucon, Daonil y Glibenclamida.

Es posible que debas reducir la dosis o dejar de tomar estos medicamentos con una dieta baja en carbohidratos, ya que rápidamente puedes volverte demasiado saludable para tomarlos. Habla con tu médico de antemano.

Metformina

Las pastillas de metformina se pueden tomar de forma segura al seguir una dieta baja en carbohidratos. No hay riesgo de niveles bajos azúcar sanguínea si solo usas Metformina.

Agonistas de GLP-1 (por ejemplo, Victoza) e inhibidores de DPP-4 (por ejemplo, Januvia)

Estos medicamentos raramente causarán niveles bajos de azúcar en la sangre con una dieta baja en carbohidratos por sí mismos. Pero sé observador, controla la glucemia con frecuencia y habla con tu médico cuando sea necesario.

Inhibidores de SGLT2 (por ejemplo, Farxiga, Jardiance, Invokana)

Estos medicamentos

Son una buena forma de tratar la diabetes de tipo 2, pero su efecto secundario conocido hace aumentar el riesgo de una afección peligrosa llamada cetoacidosis. Es probable que este efecto secundario sea más común siguiendo una dieta estricta baja en carbohidratos. Actúa con precaución y háblalo con tu médico.

Si tienes síntomas de cetoacidosis: sed extrema, náuseas, vómitos, confusión, etc., debes abandonar el medicamento, consumir carbohidratos y contactar con un médico de inmediato.

¿Cómo normalizar la presión arterial?

¿Quizás tú o alguien de tu familia la sufran? La presión arterial alta no es necesariamente algo que pueda sentirse, pero aumenta el riesgo de enfermedades graves como embolias y ataques al corazón.

Las buenas noticias son que puedes mejorar la presión arterial con unos simples cambios de hábitos. El tratamiento habitual para la presión arterial alta es la medicación. A menudo es lógico; pero ¿y si pudieras conseguir una presión arterial perfecta sin pastillas ni efectos secundarios, además de mejorar la salud y el peso como ventajas extra?

La realidad es que la presión arterial alta era extremadamente infrecuente hace tan solo unos siglos. Hay algo en el ambiente que sube la presión arterial a cada vez más gente. ¿Qué es?

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es exactamente lo que parece: la presión en los vasos sanguíneos. Con una cantidad normal de sangre, un corazón sano y unos vasos sanos y elásticos, tendrás una **presión arterial normal**.

Una **presión arterial baja** puede producir mareos, especialmente al levantarte después de estar sentado. Esto normalmente no tiene efectos nocivos y puede ser por deshidratación o carencia de sal.

Una presión arterial alta de forma ligera o moderada casi nunca presentará síntomas evidentes (a veces puedes tener un ligero dolor de cabeza). Una presión arterial muy alta puede darte dolores de cabeza intensos, fatiga y náuseas. La **presión arterial alta** es el resultado de un aumento de líquidos y sal en la sangre, y también de unas paredes de los vasos sanguíneos más gruesas y duras de lo normal.



Ya que a menudo la presión arterial alta pasa desapercibida, es frecuente vivir con ella sin darse cuenta durante algún tiempo. Y puesto que es un factor de riesgo, puede ser sensato comprobar la presión arterial cada pocos años, incluso si te sientes sano en general. Este consejo va dirigido especialmente a personas de mediana edad o mayores, ya que la hipertensión es más común con la edad.

Una presión arterial alta de forma ostensible conlleva, a largo plazo, un incremento del riesgo de enfermedad cardíaca y embolia. Cuanto más alta sea la presión arterial, mayor el riesgo. Muchas veces se aborda la presión arterial alta con un tratamiento médico para reducir los riesgos de salud; sin embargo, es posible reducir la presión arterial a través de cambios en el estilo de vida

La presión arterial alta a menudo se conoce entre los doctores como **hipertensión**, una palabra que usaremos frecuentemente en esta página.

¿Cómo se mide la presión arterial?

La presión arterial normalmente se mide ajustando un manguito inflable alrededor de la parte superior del brazo e inflándolo. La presión del manguito detiene el flujo de sangre hacia el brazo y lo mide, lo que equivale a la presión de los vasos sanguíneos.

Los datos de la presión arterial constan de dos cifras, por ejemplo **120/80**.



- La primera cifra es la **presión máxima** (cuando el corazón se contrae, presión sistólica). Esta es la presión más alta en los vasos sanguíneos.

- La segunda cifra es la **presión mínima**, que se toma cuando el corazón se relaja (presión diastólica).

Para comprobar la presión sanguínea, puedes contactar con tu médico de familia o especialista. También puedes medirla en cualquier farmacia. Otra opción es [comprar tu propio medidor de presión arterial](#), son confiables y fáciles de usar en casa siempre que quieras.

¿Cuál es una presión sanguínea “buena”?



Si estás sano y no tomas ningún medicamento para la presión arterial, una presión sanguínea más baja que la media no debería ser nada de lo que preocuparse.

Una **presión arterial ideal no debería ser superior de 120/80**. Esto es lo que la gente joven, saludable y esbelta tiene.

Sin embargo, la mayoría de la gente en el mundo occidental tiene una presión arterial más alta. Tener hipertensión es habitual en personas de mediana edad y mayores, especialmente en las que tienen sobrepeso.

Entre 120-140 de presión sistólica y 80-90 de presión diastólica se consideran precursores de la hipertensión. No hace falta tratar esto en persona saludables, pero puede significar que hay posibilidad de mejorar la salud con [cambios de hábitos](#).

Los pueblos indígenas que no comen una dieta occidental suelen tener una presión arterial excelente, incluso en edades avanzadas. Podemos aprender e inspirarnos de ellos.

¿Qué es hipertensión?



Un valor por encima de **140/90**, medido al menos en tres ocasiones separadas, se considera hipertensión. Tener de forma temporal una presión arterial ligeramente alta (cuando tienes estrés, por ejemplo) no es peligroso.

Debido a que la presión arterial suele variar algo de un día a otro, se recomienda diagnosticar hipertensión solo si hay valores altos de forma repetida. Si el promedio de cualquiera de los valores (ya sea sistólico o diastólico) es mayor que la norma, se considerará hipertensión. Es decir, se considerará demasiado alto a un promedio de 150/85 o 135/100 en medidas realizadas en varias ocasiones.

Casi uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tiene hipertensión según los [CDC](#) (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades) y la [ASH](#) (Sociedad Americana de Hipertensión).

- Valores entre 140/90 y 160/100 se considera **hipertensión ligera**.
- Por encima de 160/100 se considera **hipertensión moderada**.
- Por encima de 180/110 es **hipertensión grave**.

La diferencia calculada entre la presión sistólica y diastólica también es de interés. Si la diferencia es grande (p. ej. 170/85), puede ser señal de tener las arterias endurecidas, a menudo provocado por una enfermedad cardíaca. Esto significa que los vasos sanguíneos no se pueden dilatar lo suficiente cuando el corazón envía una

pulsación, y obliga a que la presión arterial aumente (las paredes no pueden expandirse, así que la presión aumenta cuando el corazón bombea sangre).

Las batas blancas causan hipertensión

A muchas personas le aumenta la presión arterial debido al estrés subconsciente de enfrentarse a una institución médica y el personal trabajando allí. A esto a menudo se le llama **“hipertensión de bata blanca”**, es decir, niveles altos de presión arterial por simplemente ver a los doctores con bata blanca.

Este es un problema común: [hasta un 10-15%](#) de las personas diagnosticadas con hipertensión después de mediciones en un hospital o institución médica descubren más tarde que los valores medidos en casa o promedios de 24 horas son normales.

Si eres una de las personas con “hipertensión de bata blanca”, tienes aproximadamente el mismo riesgo de enfermedad cardíaca [que las personas con presión arterial normal](#). La gente con “hipertensión de bata blanca” no necesita medicación para bajar la presión arterial, pero a menudo la toman de forma innecesaria.

Si sospechas que tu hipertensión tiene que ver con el estrés, puedes pedir prestado un medidor de presión arterial de tu centro médico y usarlo durante 24 horas para registrar la presión arterial varias veces en una hora. También podrías comprar tu propio medidor de presión arterial para comprobarlo tú mismo en casa.

[Más sobre medir la presión sanguínea en casa](#)

¿Cuándo hay que tomar medicamentos para la hipertensión?



Si la presión arterial está muy alta (más de 160 sistólica o más de 100 en diastólica), medicarse la tensión es sensato. Si tienes otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca (como fumar, diabetes u obesidad), tomar medicamentos puede ser recomendable incluso con una elevación ligera de la presión arterial (más de 140-90).

Hasta hace poco [no había pruebas de que los medicamentos mejorarán la salud de personas con hipertensión moderada](#) (140-159 sistólica o 90-99 diastólica) que por los demás están sanas. Esto significaba que no estaba

claro si merecía la pena la posibilidad de sufrir efectos secundarios de la medicación si todo lo que tenías era una ligera elevación.

Un [nuevo estudio grande](#), sin embargo, Un nuevo estudio grande, sin embargo, indicó que las personas con hipertensión vivían más tiempo y con menor riesgo de enfermedad cardíaca si reducían la presión sanguínea sistólica hasta 120 usando medicamentos. Desafortunadamente, este beneficio conlleva un aumento significativo del riesgo de efectos secundarios:

Nuevo importante estudio: bajar la presión arterial por debajo de 120 salva vidas; y también aumenta riesgos

Los **diabéticos** a menudo tienen recomendaciones menores para la presión arterial, el máximo valor normal es de 130/80-85. Sin embargo, es cuestionable si es buena idea medicar para bajar los niveles de presión arterial a esos valores. Los diabéticos pueden probablemente mantenerse aproximadamente en el mismo límite superior que la gente con enfermedad cardíaca: 140-90 (según nuevos estudios y comentarios de expertos, además de la [última recomendación de la Sociedad Americana de Diabetes, ADA](#)).

Para resumir, los siguientes son aproximadamente los límites para los niveles de presión arterial en los cuales es adecuada la medicación:

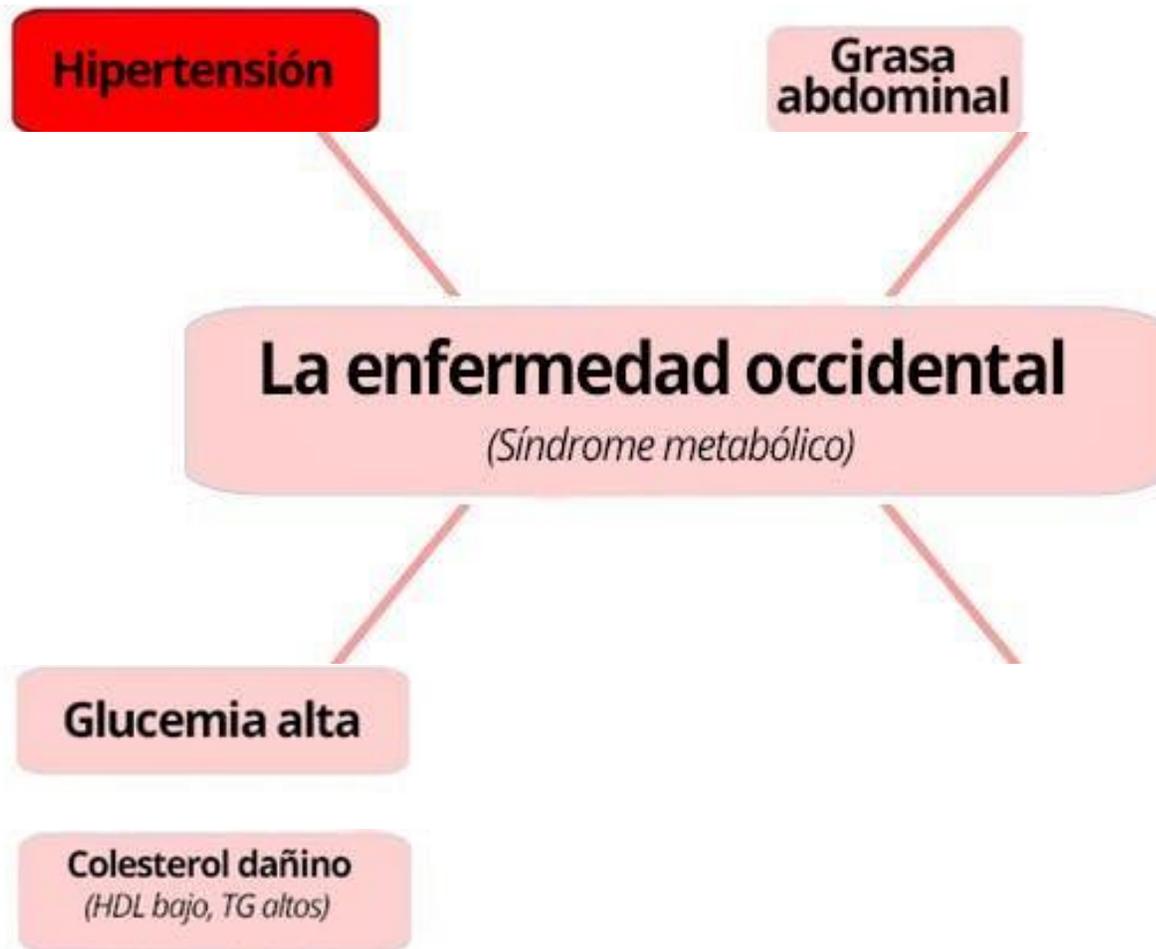
- Persona sana aparte de la presión arterial: 160/100
- Diabéticos/gente con enfermedad cardíaca: más de 140/90

Dicho esto, una presión arterial ligeramente alta puede ser un signo de necesitar algún [cambio de estilo de vida](#) para mejorar la salud y disminuir el riesgo de enfermedades.

Razones para tener hipertensión

Hay varias causas *poco frecuentes* para tener hipertensión (como afecciones de riñón o adrenales). Si hay alguna razón para sospechar que tales desórdenes son la causa de la hipertensión, los profesionales médicos tienen que decidir las medidas apropiadas.

Sin embargo, el tipo mayoritario de hipertensión es el que no tiene una causa clara, llamada hipertensión primaria. En estos casos a menudo es parte de lo que se denomina “síndrome metabólico”, también conocido como la enfermedad del mundo occidental:



Los anteriores problemas de salud se agrupan porque a menudo aparecen como un grupo de síntomas en una persona. Con frecuencia, la gente con hipertensión tiene más peso alrededor de la panza, y también es más probable que esté en la zona de riesgo por tener alta glucemia y diabetes de tipo 2.

La buena noticia es: si puedes llegar a su raíz y causa, a menudo puedes mejorar todos estos marcadores con solo un simple cambio de estilo de vida.

La causa común



El síndrome metabólico es normalmente causado por comer más carbohidratos de los que el cuerpo puede manejar. Esto es así sobre todo con los carbohidratos de alto índice glucémico que se digieren de forma rápida, como la harina blanca y la azúcar pura. Dependiendo de qué tan sensible seas, puedes experimentar los mismos síntomas con carbohidratos más complejos con un índice glucémico más bajo.

Los carbohidratos empiezan a descomponerse en azúcares simples al llegar al estómago (por ejemplo, el almidón del pan y la pasta se convierten en glucosa) que **aumentan la glucemia** en el momento en el que llegan al torrente sanguíneo. El cuerpo entonces produce más hormona **insulina**, para ocuparse de la glucosa sanguínea.

[La insulina es la principal hormona de almacenamiento de grasa](#) en el cuerpo, y demasiada insulina puede, por lo tanto, causar **sobrepeso** a largo plazo. En grandes cantidades también puede **alterar el metabolismo del colesterol** en el cuerpo. Además, también puede afectar a la **presión arterial**.

Insulina alta e hipertensión

Los niveles altos de insulina pueden causar la acumulación de líquidos y sal en el cuerpo; esto aumenta la presión arterial. Además, pueden aumentar el grosor del tejido alrededor de los vasos sanguíneos (lo que se denomina músculo liso), lo que también puede contribuir a la hipertensión.

Comer menos carbohidratos ha demostrado de forma repetida que [disminuye los niveles de insulina y también la presión arterial](#). Quizás esto es porque una dieta baja en carbohidratos también suele hacer que el cuerpo acumule menos líquidos y aumenta la eliminación de la sal a través de la orina.

Cambio de hábitos para tener una presión arterial más saludable

Hay varios cambios de estilo de vida posibles para reducir la presión sanguínea. Voy a hablar de cinco de ellos a continuación. El primero es, según mi experiencia, el más importante. Elimina la causa más común de la hipertensión:

1. Curar la enfermedad occidental

La hipertensión es a menudo producto del llamado [síndrome metabólico](#), especialmente en gente con algo de exceso de peso. Esto significa que puedes obtener grandes beneficios para tu salud reduciendo el consumo de carbohidratos (malos).

Hay múltiples estudios sobre las dietas bajas en carbohidratos que muestran mejoras en la presión arterial y más de estas mejoras que otras dietas. Además, como ventaja extra, una dieta baja en carbohidratos también causa a menudo pérdida de peso y una mejora de la glucemia:

- [Revisión de dietas bajas en carbohidratos comparadas con altas en carbohidratos](#)
- La dieta baja en carbohidratos es mejor que la baja en grasas Y medicamentos ([un estudio aleatorio de dieta baja en carbohidratos comparado con Orlistat y una dieta baja en grasas para bajar de peso](#))

Esto no solo funciona en estudios científicos, sino también en la vida real. Muchos de mis pacientes y lectores la han probado con resultados positivos.

[La dieta cetónica para principiantes](#)

2. Usar sal o no

Consumir menos sal puede reducir la presión arterial un poco. Hay estudios que han demostrado que este efecto es, sin embargo, mínimo a largo plazo: solo se registró [una reducción media de 1 mmHg](#).

No hay suficientes pruebas contemporáneas que digan que menos sal en la comida tendrá efecto en el riesgo de enfermedad cardíaca o muerte. Esto se demostró en un [reciente metaestudio](#) de todas las investigaciones sobre el tema. No está claro si puedes estar más sano comiendo menos sal o no. Nadie lo sabe.

Mucha de la sal que ingerimos viene de la comida rápida, comidas preparadas, pan y gaseosas: cosas que debemos evitar al seguir una dieta baja en carbohidratos. Esto reducirá la ingesta de sal de forma automática. Además, los efectos hormonales de la dieta baja en carbohidratos y alta en grasas pueden hacer que sea más fácil para el cuerpo deshacerse del exceso de sal a través de la orina; esto explica la ligera disminución de la presión arterial.

En resumen, demonizar la sal es algo exagerado. En todo caso, si sigues una dieta bajo en carbohidratos, deberías ser capaz de disfrutar con moderación de la sal con una conciencia tranquila.

[Más sobre la sal y la salud](#)



3. Evita otras cosas que aumentan la presión arterial

La presión arterial se puede reducir simplemente evitando lo que la aumenta. Aquí están las causas más comunes de hipertensión:

- Los **analgésicos comunes** (llamados antiinflamatorios no esteroides, AINE) pueden aumentar la presión arterial al inhibir la producción de sal en los riñones. Esto incluye las pastillas de venta libre como Ipren, lbumetin, Ibuprofeno, Dicoflenaco y Naproxeno, además de los medicamentos que se dan con prescripción como Celebra. Los analgésicos con la sustancia activa paracetamol son mejores para la presión arterial.
- Las **pastillas de cortisona** como Prednisolona
- Los **anticonceptivos orales** (para algunas personas)
- El **café** (cafeína)
- El alcohol en grandes cantidades
- La nicotina (fumar, otras formas de tabaco) puede causar aumentos de corta duración de la presión arterial de 15-20 unidades
- Las drogas como anfetaminas y cocaína

- El regaliz en grandes cantidades

Esto no significa que sea indispensable evitar café o alcohol completamente; sin embargo, si eres un gran “consumidor”, puede ser sensato disminuir la ingesta. Por otra parte, siempre es buena idea dejar completamente de fumar: abandonar este hábito es excelente para tu salud en general, no solo para la presión arterial.

4. Ejercicio

Se ha demostrado que hacer ejercicio de forma regular disminuye la presión arterial ligeramente. Y, como mínimo, al menos estás quemando carbohidratos y aumentando así tu tolerancia a ellos.

5. Evita deficiencias de grasas omega 3 o vitamina D

Hay estudios que indican que [las grasas omega 3 pueden reducir la presión arterial un poco \(especialmente el valor de la presión sanguínea sistólica\)](#). [Más sobre el omega 3](#).

Hay un estudio que demuestra la disminución de la presión arterial en unas 4 unidades sistólicas y 3 unidades diastólicas al administrar suplementos de vitamina D a gente con deficiencia (algo común durante la temporada de invierno). [Más sobre la vitamina D](#).

Lleva un seguimiento de la presión arterial

Llevar un seguimiento de la reducción de la presión arterial es más sencillo en tu centro médico local o con [aparatos para hacerlo tú mismo](#).

Medicamentos para la presión arterial

En los niveles de presión arterial que son al menos altos de forma moderada (>160/100), como los provocados por enfermedades cardíacas, la medicación puede ser apropiada. Seguir las recomendaciones de [estilo de vida anteriores](#) también es buena idea; pueden ayudar a asegurarte de no necesitar tomar más medicamentos de los necesarios para tu tratamiento.

Los medicamentos para reducir la presión arterial suelen reducir de forma principal el riesgo de sufrir una embolia, un fallo cardíaco o daño en los riñones causados por la hipertensión.

Hay muchas buenas opciones de medicación. Algunos ejemplos son los inhibidores ECA (enzima convertidora de angiotensina) o bloqueantes A II (bloqueantes de los receptores de la angiotensina II) como Enalapril o Losartán. Si este tipo de medicación no te da el efecto deseado, quizás tengas que añadir otros medicamentos como los llamados antagonistas del calcio (p. ej. Felodipina) o un diurético suave (puede encontrarse una pastilla combinada con Enalapril y Losartán).



Si es posible, evita usar betabloqueantes para tratar la presión arterial (como pueden ser las pastillas Atenolol, Metropol o Seloken). Son menos efectivos y causan más efectos secundarios (como disminución de la potencia, fatiga y ganancia de peso). Estos medicamentos pueden, sin embargo, funcionar en el caso de enfermedades cardíacas (como una angina).

Próximamente: más sobre medicamentos para la presión arterial.

Medir la presión arterial en casa

Es fácil medir la presión arterial con un medidor de presión arterial automático si lo haces bien. Hay, sin embargo, causas comunes de error que pueden causar resultados no confiables.

Para medir la presión arterial con exactitud, hay dos cosas importantes: tener un buen aparato y la técnica de medición adecuada.

Equipamiento

El medidor de presión arterial debe ser de alta calidad, preferiblemente de un tipo probado y certificado. Debe medir la presión arterial en la parte superior del brazo (medirla en la muñeca es menos fiable). Aquí hay dos medidores de presión arterial que recomiendo:



Omron M6 Comfort y Omron M2

El **manguito** para el brazo **tiene que ser del tamaño adecuado**. Si tienes la parte superior de los brazos grande y mides la presión arterial con unos manguitos para brazos de tamaño normal, obtendrás valores desproporcionadamente altos, a veces hasta 20 unidades más que tu presión sanguínea real. Es decir, es posible que puedan indicar de forma falsa que tienes una presión arterial elevada.

Si no estás seguro del tamaño de la parte superior del brazo, mide la circunferencia con una cinta métrica:

Una circunferencia aproximada de **21,5-32 cm** se ajustará bien para manguitos de tamaño normal (y el Omron M2). Para brazos más grandes puedes necesitar un tamaño de manguito de **21,5-42 cm** (como los que vienen con el Omron M6 comfort).

Técnica de medición

La presión sanguínea se mide mejor estando sentado, y es la forma en la que normalmente se mide en los estudios que determinan los valores saludables. Ser sistemático y seguir los estándares de medición disminuye el riesgo de medicarse de más debido a una medición inadecuada.

Para una mayor precisión, las medidas de presión arterial deben realizarse así:

1. Desde media hora antes de medirla, abstente de ejercicio, tabaco o comida.
2. Descansa en una habitación con temperatura agradable durante 5-10 minutos antes de la medición.
3. Destapa la parte superior del brazo.
4. El manguito se debe enrollar para que la parte inferior quede aproximadamente a 1,8 cm del pliegue del codo. No debe estar demasiado apretado ni demasiado suelto; debe ser posible meter dos dedos por debajo.
5. Siéntate en una silla con respaldo y asegúrate de que la espalda y los pies puedan descansar de forma cómoda; no cruces las piernas.

6. Descansa el brazo de forma cómoda y posicónalo para que la parte superior esté a la misma altura que el corazón, p. ej. poniéndolo sobre una mesa.



7. Relájate y toma las medidas.
8. Repite las medidas al menos una vez, con un minuto de pausa entre medias. El promedio de dos o más medidas debería anotarse.

Resultados precisos

Siempre que las medidas se hayan hecho de forma correcta, con un medidor de presión arterial certificado, obtendrás unos resultados tan precisos como los que obtendrías en una clínica médica. De hecho, en Suecia una investigación mostró que en los consultorios médicos a veces se toma la presión arterial de forma inadecuada, con el paciente tumbado; así que quizá incluso estés obteniendo resultados más precisos en casa.

La diferencia entre la presión arterial sentado y tumbado

En las clínicas suecas a menudo se toma la presión arterial de forma inadecuada con el paciente tumbado. Las diferencias suelen ser pequeñas, sin embargo, al estar sentado, la presión sanguínea sistólica es un poco menor, y la diastólica un poco mayor. Probé esto yo mismo y anoté unos los valores de 116/73 de media en varias medidas sentado y una media de 119/72 tumbado.

Las medidas de presión sanguínea tumbado pueden tener errores y aumentar el riesgo de un tratamiento excesivo para algunas personas, especialmente en personas ancianas (en el caso de “ortostatismo”, es decir caídas de presión arterial al estar sentado o tumbado).

Fluctuaciones durante el día y el año

La presión arterial es normalmente más baja por la mañana, y aumenta ligeramente hacia la tarde y noche. Suele ser más baja durante la temporada de verano y ligeramente más alta durante el invierno.

Estudios

Tratamiento de la hipertensión

El tratamiento de una presión arterial ligeramente alta (140-159 sistólica, 90-99 diastólica) en pacientes con una salud cardíaca buena no causa necesariamente mejoras de salud.

Para una toma correcta de la TA, es preciso seguir las siguientes recomendaciones:

- Tomarla tras cinco minutos de reposo por lo menos.
- La persona debe estar relajada y no tener prisa.
- Tampoco debe haber comido, bebido sustancias excitantes (café, té) ni fumado durante la media hora previa a la medición.
- La posición del cuerpo debe ser sentado, no estirado, con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla. Las piernas deben estar tocando el suelo, no cruzadas, y la mano relajada, sin apretar y en posición de descanso.
- Brazo de referencia o dominante apoyado más o menos a la altura del corazón, mano relajada. El brazo de referencia o dominante es aquel en el que la TA es más alta.
- El manguito debe de estar en contacto con la piel, así que el paciente deberá remangarse la camisa. Si es invierno y se llevan muchas capas de ropa, será mejor que se las quite porque si se remangan diferentes prendas a la vez se puede crear un anillo que constriña la zona.
- Una vez posicionada la persona se colocará el manguito, que se adaptará al diámetro del brazo (pequeño, normal, grande). La explicación de la colocación viene reflejada en un gráfico que acompaña al aparato, así que una vez ajustado el manguito se debe presionar el botón para conectar el tensiómetro.
- Es importante que mientras el manguito se infla el paciente no hable, puesto que eso afectaría a los valores marcados.
- No redondear cifras.

COMENZAR LOW CARB DURANTE LA LACTANCIA



¿Quieres llevar una dieta baja en carbohidratos durante la lactancia? Puede ser una excelente manera de perder el exceso de peso, a la vez que sigues comiendo todos los alimentos nutritivos que tú y tu bebé necesitan.

Sin embargo, *no* debes seguir una dieta estricta baja en carbohidratos, ya que puede, en casos extremadamente raros, ser potencialmente peligrosa durante la lactancia. Para estar segura, sigue una dieta moderada baja en carbohidratos con al menos 50 gramos de carbohidratos al día.

Sigue leyendo para más información y cómo adaptar la guía del reto keto bajo en carbohidratos para ti.

Dieta cetogénica y lactancia

En una situación normal, se pueden comer tan pocos carbohidratos como quieras, el cuerpo puede controlarlo. Pero al amamantar, pierdes azúcar a través de la leche, posiblemente alrededor de 30 gramos al día, a veces más.

No consumir carbohidratos en esta situación puede causar en raras ocasiones una afección peligrosa llamada cetoacidosis.

Ha habido alrededor de cuatro casos publicados en la historia relacionados con la lactancia materna al comer bajo en carbohidratos, por lo que el riesgo debe de ser muy bajo; y aparentemente todos terminaron bien. Pero podrían haber tenido un final trágico:

- [“Joven madre casi muere por una dieta baja en carbohidratos”](#)
- [Comer bajo en carbohidratos o keto durante la lactancia: ¿es peligroso?](#)

También pueden darse situaciones similares por otros motivos, no solo por comer bajo en carbohidratos. Por ejemplo, si se ayuna durante la lactancia o si se enferma y, sin importar la dieta, resulta difícil comer. Simplemente es importante obtener suficientes nutrientes durante la lactancia.

Cómo adaptar el reto keto si amamantas

Si estás amamantando, no puedes hacer el reto keto bajo en carbohidratos sin modificarlo, ya que es una dieta baja en carbohidratos cetogénica. Necesitas añadir más carbohidratos para estar segura. No te preocupes, seguirá siendo lo suficientemente efectiva.

Recomendamos comer al menos 30-40 gramos extras de carbohidratos día si realizas el reto durante la lactancia. Así comerás más de 50 gramos al día.

Una forma de hacerlo es añadir **tres frutas grandes al día** al menú normal. Pero puedes escoger qué carbohidratos extras añadir.