



Aumentar la hidratación corporal y el nivel de sangre en el cuerpo puede ayudar a las personas con la tensión baja a mejorar la salud del corazón.

Hidratación corporal

Es cuando el cuerpo tiene los líquidos suficientes para funcionar bien.

Un grupo de investigadores
de la Universidad de Jaén
ha realizado un estudio con personas
que tienen **hipotensión arterial crónica**y han visto que en estas personas:

- El corazón late más lento.
- El corazón tiene menos fuerza.
- El corazón no puede empujar suficiente sangre.

## Hipotensión arterial crónica

Es un problema de salud que sucede cuando una persona tiene la tensión baja durante mucho tiempo o muchas veces.





La hipotensión arterial crónica
no se ha estudiado mucho.
Este problema de salud
afecta más a mujeres jóvenes.
Estas personas pueden tener estos **síntomas**:

- Mareos.
- Cansancio.
- Problemas de memoria.
- Problemas de concentración.
- Depresión.

Los investigadores de la Universidad de Jaén estudiaron cómo funciona el corazón en las personas con **hipotensión** cuando las personas están en reposo y cuando las personas están haciendo tareas mentales.

## Síntomas

Molestias
que una persona siente
y puede ser
una enfermedad.

**Hipotensión** Tensión baja.





Algunos de los resultados del estudio fueron:

- El corazón responde menos al **estrés.**
- El corazón tiene menos fuerza para empujar la sangre.
- Hay menos sangre que vuelve al corazón desde el cuerpo.

El corazón de las personas con hipotensión trabaja peor y el cuerpo está menos activo.

## Estrés

Es un estado de preocupación por una situación difícil.





El catedrático Gustavo Reyes propone 2 soluciones:

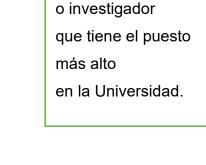
- Beber más agua.
- Mejorar la cantidad de sangre en el cuerpo.

Esto ayudaría a mejorar la salud del corazón en personas con la tensión baja.

Los científicos están creando un aparato pequeño que se pueda llevar encima. Este aparato podrá medir cuánta agua hay en el cuerpo. Quieren usarlo en sitios como:

- Balnearios.
- Gimnasios.
- Centros de Bienestar.

El objetivo de este proyecto es adaptar mejor los tratamientos a cada persona.



Catedrático

Es un profesor







Este trabajo fue escrito en la revista científica Clinical Autonomic Research.

Este trabajo ha sido elaborado por Gustavo Reyes y por otros investigadores que fueron:

- Casandra Montoro.
- Dmitry M. Daydov.
- Stefan Duschek.





Enlace a la noticia en el diario digital de la Universidad de Jaén.

https://diariodigital.ujaen.es/investigacion-y-transferencia/elaumento-de-la-hidratacion-corporal-y-de-las-reservas-de-sangre



## Créditos:

- Coordinación de divulgación científica inclusiva (Universidad de Jaén): Diego Ortega Alonso.
- Adaptación y validación de contenidos:





- o Adaptación: Concepción Chico Pérez.
- Validación: AFAMPporlaaccesibilidadcognitiva.
- Persona de apoyo a la validación: José Antonio Simón Pérez.