

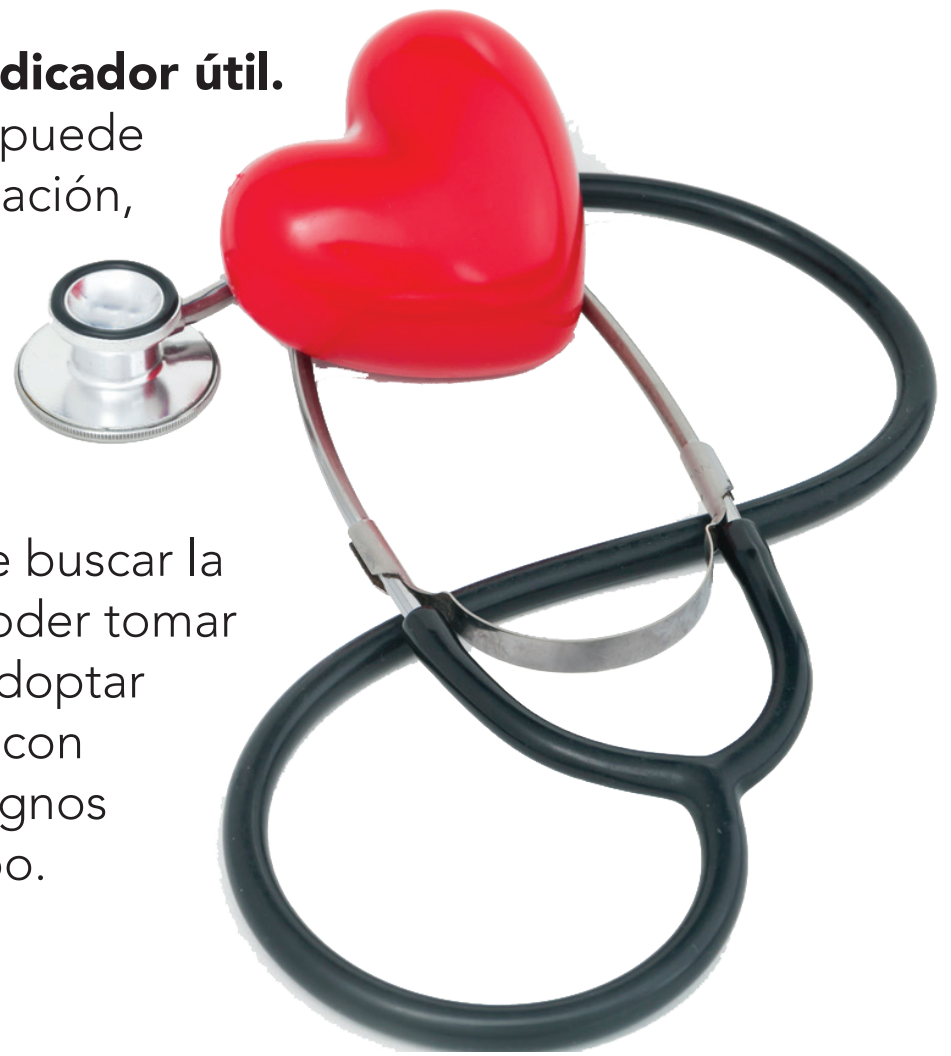
# SIGNOS VITALES: DECISIONES VITALES

Los signos vitales son como el panel de control de tu cuerpo. Cifras como la presión arterial, la frecuencia cardíaca en reposo y la presión del pulso te dan pistas sobre el esfuerzo que realiza tu corazón, el funcionamiento de tus arterias y cómo responde tu sistema nervioso al estrés a lo largo del tiempo.

**La presión arterial mide la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de las arterias.** Cuando se mantiene alta, sobrecarga el corazón y daña los vasos sanguíneos. **El sistema nervioso desempeña un papel fundamental: un amplio estudio reveló que 15 minutos de respiración lenta, a unas 6 respiraciones por minuto, redujeron la presión arterial en adultos con hipertensión.** Esto demuestra cómo estimular el nervio vago puede influir en este signo vital.

**La frecuencia cardíaca en reposo es otro indicador útil.** Una frecuencia cardíaca constantemente alta puede ser reflejo de estrés, falta de sueño, deshidratación, enfermedad o baja condición física. **Con el tiempo, el ejercicio regular, una buena hidratación y hábitos de sueño saludables suelen ayudar a reducirla.**

El seguimiento de estos valores no se trata de buscar la perfección, sino de observar patrones para poder tomar decisiones informadas, ya sea caminar más, adoptar una rutina nocturna más relajante o consultar con un profesional de la salud. Comprender tus signos vitales te permite saber qué necesita tu cuerpo.



**Los signos vitales son una forma de retroalimentación.**

Te ayudan a reaccionar con curiosidad en lugar de con miedo.

Natarajan, A., Emir-Farinas, H., & Su, H.-W. (2023). Mindful breathing as an effective technique in the management of hypertension. *Frontiers in Physiology*, 14, 1339873. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1339873>