

La hipotensión postural es una rápida caída de la presión arterial que ocurre al sentarse o al ponerse de pie. Puede ser una caída de 20 mmHg en la presión arterial sistólica (máxima) o una caída de 10 mmHg en la presión arterial diastólica (mínima). Ello puede hacer que se sienta mareado o aturdido. La sensación en general es leve y se va después de unos pocos segundos o minutos. A veces, la caída de la presión arterial puede ser más grave e incluso hacer que la gente se desmaye. Los síntomas pueden incluir:

- Sentirse aturdido o mareado
- Visión borrosa o de luces brillantes
- Confusión
- Debilidad
- Náuseas
- Desmayo

La hipotensión postural es una caída de 20 mmHg en la presión arterial sistólica o una caída de 10 mmHg en la presión arterial diastólica (mínimo).

¿Por qué ocurre la hipotensión postural?

Al levantarse rápidamente, la gravedad hace que la sangre baje hacia las piernas. Usualmente, las venas y arterias responden devolviendo la sangre hacia la cabeza. Si el cuerpo no responde, la presión arterial cae. No llega la suficiente cantidad de sangre a la cabeza y ello hace que se sienta mareado.

Las personas a menudo sufren de hipotensión postural cuando pasan varios días en cama. Esto puede ocurrir debido a una cirugía o a una enfermedad. Durante ese periodo, las arterias y músculos se debilitan y no responden de la misma manera. Al levantarse de la cama, deberá primero acostumbrarse a sentarse antes de ponerse de pie. Deberá volver a entrenar su cuerpo. La hipotensión postural causada por estar en cama puede durar varios días o semanas.

La hipotensión postural y las lesiones medulares

Luego de una lesión medular, el cuerpo puede no responder a los cambios posturales como lo hacía antes. Tal vez no reaccione lo suficientemente rápido como para bombear la sangre nuevamente a la cabeza. Al tener debilidad en los músculos de las piernas, éstos ya no ayudan a bombear la sangre. La hipotensión postural causada por una lesión medular puede

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

MÉDICO

Texto original de: Kristi Plourde. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge1-2015-11-17

durar semanas o meses. Algunas personas siempre tendrán este problema y deberán encontrar formas de reducir los síntomas.

La hipotensión postural también se denomina hipotensión ortostática.

¿Cómo se mide la presión arterial?

La presión arterial es la cantidad de presión en sus arterias. Se mide con un esfigmomanómetro colocado alrededor de su brazo. La presión arterial en personas saludables es de 120/80 mmHg. El primer número (120) es la "presión arterial sistólica" y es la presión cuando late el corazón. El segundo número (80) es la "presión arterial diastólica" y es la presión entre los latidos cardíacos.

Luego de sufrir una lesión medular, es común tener una presión arterial en reposo inferior a 110/70 mmHg o incluso 100/60 mmHg.

Reducción de los síntomas

Si se siente mareado al sentarse o al ponerse de pie, trate de hacerlo lentamente y por etapas. Esto le dará tiempo al cuerpo para responder. Si el mareo dura más de unos segundos, tendrá que volver a su postura anterior por unos minutos. Practicar cambios en la postura todos los días prepara al cuerpo para acostumbrarse a ello. Tomar mucho líquido también ayuda a mantener su presión arterial estabilizada.

De acostado a sentado: Hágalo lentamente, levantando la cabecera de la cama o colocando almohadas detrás de su espalda. Permanezca en esta postura durante 15 o 20 minutos aproximadamente antes de sentarse completamente. Si se siente mareado, recuéstese nuevamente durante unos minutos antes de volver a intentarlo.

De la cama a la silla: Antes de trasladarse de la cama a la silla, deje las piernas colgando. Siéntese con las piernas colgando del borde de la cama durante unos minutos. Si tiene una silla de ruedas que se inclina, puede utilizar esta opción para moverse lentamente hasta alcanzar una postura erguida.

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

MÉDICO

Texto original de: Kristi Plourde. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge1-2015-11-17

Hipotensión postural

De sentado a parado: Al ponerse de pie, puede hacerlo lentamente utilizando un bipedestador o una plataforma inclinada. El uso de estos dispositivos a menudo puede ayudar a acomodar la presión arterial a lo largo del tiempo.

Tratamientos

Faja abdominal: Una faja abdominal es un tejido elástico que se utiliza alrededor del vientre y del pecho. Ayuda a mantener la presión arterial más elevada al ponerse de pie.

Medias de compresión: Las medias de compresión ayudan a mantener la presión en las piernas para que la sangre no corra hacia éstas. Vienen hasta la altura de la rodilla y hasta la altura del muslo.

Plataforma de inclinación o bipedestador Un programa para ponerse de pie de manera gradual con una plataforma de inclinación o bipedestador puede ayudarlo. Utilizar estos dispositivos a menudo ayuda a entrenar el cuerpo para tener una mejor presión arterial.

Medicamentos: Algunos medicamentos pueden ayudarlo a mantener la presión arterial. Consúltele al médico qué medicamentos son los adecuados para usted.

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

MÉDICO

Texto original de: Kristi Plourde. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge1-2015-11-17