

Se llama hipotensión postural (o hipotensión ortostática) a la caída en la presión arterial cuando se sienta después de haber estado acostado o se pone de pie después de haber estado sentado. Cuando le baja la presión arterial, le llega menos sangre a los órganos y los músculos. Esto puede hacerlo propenso a las caídas.

Para obtener información sobre la prevención de caídas, visite:
www.cdc.gov/steady

Para más información sobre la hipotensión, visite:
www.mayoclinic.com
www.webmd.com

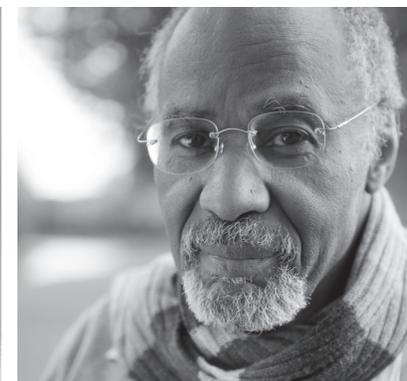
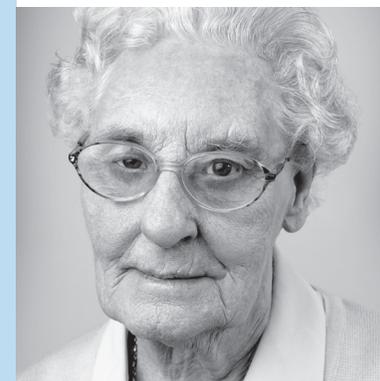
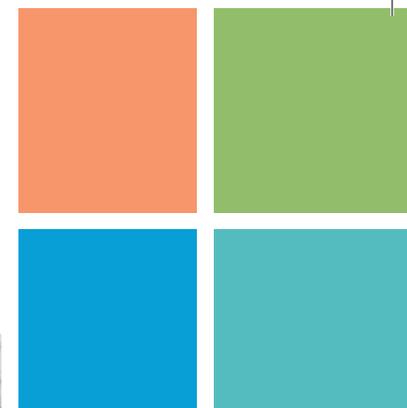
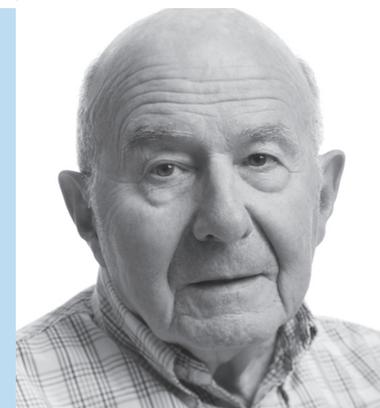


Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

Distribuido por:

2015

CS259819B



Hipotensión postural

Qué es y cómo se maneja





¿Cuándo suelen presentarse los síntomas?

- Al ponerse de pie o sentarse abruptamente
- En la mañana, cuando la presión arterial tiende a estar más baja
- Después de una comida grande o de beber alcohol
- Al hacer ejercicio
- Al hacer fuerza en el baño
- Cuando está enfermo
- Si se pone ansioso o siente pánico por algo

¿Por qué se produce la hipotensión postural?

La hipotensión postural puede ser causada o relacionarse con lo siguiente:

- Presión arterial alta
- Diabetes, insuficiencia cardíaca, aterosclerosis o endurecimiento de las arterias
- Tomar algunos diuréticos, antidepresivos o medicamentos para bajar la presión arterial
- Afecciones neurológicas como la enfermedad de Parkinson y algunos tipos de demencia
- Deshidratación
- Anemia o deficiencia de vitamina B12
- Alcoholismo
- Reposo en cama durante un tiempo prolongado

¿Qué puedo hacer para controlar la hipotensión postural?

- Dígale a su proveedor de atención médica los síntomas que tiene.
- Pregunte si debe suspender o reducir la dosis de algún medicamento.
- Levántese de la cama lentamente. Primero levante el tronco, luego siéntese en el borde de la cama y por último póngase de pie.
- Tómese su tiempo cuando cambia de posición, como cuando se levanta de una silla.
- Trate de hacer algunas cosas sentado, como lavarse, ducharse, vestirse o trabajar en la cocina.
- Haga ejercicios suaves antes de levantarse (levantar y bajar las piernas, hacer un puño con las manos y luego soltarlo) o después de ponerse de pie (caminar en el sitio).
- Asegúrese de tener algo con qué sostenerse cuando se ponga de pie.
- No camine si se siente mareado.
- Tome entre 6 y 8 vasos de agua o de una bebida baja en calorías cada día, a menos que se le hayan dicho que debe limitar la cantidad de líquidos que bebe.
- No se dé baños ni duchas con agua muy caliente.
- Intente dormir con varias almohadas para tener la cabeza más erguida.

¿Cuáles son los síntomas?

Mientras que muchas personas con hipotensión postural no tienen síntomas, otras sí los tienen. Estos pueden variar de una persona a la otra y pueden incluir:

- Mareos y aturdimiento
- Sentir que está a punto de desmayarse, perder el conocimiento o caerse
- Dolores de cabeza, visión borrosa o visión de túnel
- Sentir confusión o aturdimiento
- Sentir presión en la parte de atrás de los hombros o el cuello
- Sentir náuseas o calor, y la piel húmeda y pegajosa
- Debilidad o fatiga