

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/injury

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

CS244872-B



Hipotensión postural

Qué es y cómo controlarla



¿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

¿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 Párkinson 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.