

Developed by the



Translated by THE  
VESTIBULAR SPECIAL  
INTEREST GROUP of  
INPA



## ***¿Qué es la hipotensión ortostática?***

La hipotensión ortostática, también conocida como hipotensión postural, significa una caída en la presión arterial cuando se pone de pie después de estar sentado o acostado. La hipotensión ortostática puede provocarle mareos, visión borrosa, inestabilidad o incluso desmayo.

Esta condición es más común en las personas mayores, pero se observa en personas de todas las edades. Si los mareos o las sensaciones de tener la cabeza liviana son ocasionales, pueden que no requieran que usted visite a un médico. Pueden ser el resultado de no tomar agua suficiente, un nivel bajo de azúcar en sangre, o demasiado tiempo bajo el sol o en un baño de agua caliente. Los síntomas pueden durar desde algunos pocos segundos hasta minutos después de ponerse de pie. Es importante que usted hable con su médico si sus síntomas están ocurriendo regularmente porque podría estar en riesgo de sufrir una caída.

## ***¿Cuál es la causa de la hipotensión ortostática?***

Cuando usted se pone de pie rápidamente, hay una disminución del flujo sanguíneo, haciendo que menos oxígeno llegue al cerebro. La frecuencia cardíaca debería aumentar lo suficiente para que el cerebro reciba un flujo de sangre suficiente para evitar la sensación de tener la cabeza liviana. Esta condición puede ocurrir cuando el cuerpo no reacciona con la debida rapidez.

## ***¿Estoy en riesgo?***

- **Edad:** la mayoría de los casos de hipotensión ortostática ocurren en adultos mayores de 65 años.
- **Medicamentos:** Algunos medicamentos, sobre todo los usados para la presión arterial alta, pueden causar hipotensión ortostática. Algunos medicamentos de venta sin receta pueden causar baja presión arterial cuando se toman con medicamentos recetados. Usted debe informarle a su médico de todos los medicamentos que está tomando.

# Hipotensión Ortostática

**Autor: Kim DeChant, PT, DPT, NCS**

**Traducido por: Daniel Verdecchia, PT, MSc. (c)**

**Ana Sanchez Junkin, PT, DPT, NCS**

Developed by the



Translated by THE  
VESTIBULAR SPECIAL  
INTEREST GROUP of  
INPA



- Algunas enfermedades: La enfermedad de Parkinson y algunas condiciones cardíacas pueden poner a usted en riesgo de tener hipotensión ortostática.
- Exposición al calor: Estar en un ambiente caluroso puede hacer que usted transpire mucho y se deshidrate, bajando así la presión arterial y al ponerse de pie rápidamente puede sufrir hipotensión ortostática.
- Estar en la cama: Si por una enfermedad usted tiene que estar en cama mucho tiempo, usted se puede debilitar. Cuando se levante por primera vez de la cama, puede experimentar hipotensión ortostática.
- Para conocer si tiene hipotensión ortostática, usted puede ser evaluado por una variedad de profesionales, incluyendo los fisioterapeutas. Puede tomar precauciones para prevenir las caídas debidas a hipotensión ortostática si usted toma tiempo entre los cambios de posición para dejar que la presión arterial se estabilice, haciendo ejercicios simples antes de ponerse de pie, o puede ser incluso que se le recomiende el uso de medias de compresión o una faja abdominal. La hipotensión ortostática persistente o problemática necesita ser evaluada por un profesional que tiene mucha experiencia y conocimiento sobre esta área.

Usted puede ser examinado para ver si tiene hipotensión ortostática por profesionales de la salud, incluyendo los fisioterapeutas.

Sugerencias para la prevención de caídas debidas a la hipotensión ortostática:

- Tomar tiempo entre los cambios de posición para dejar que la presión arterial se estabilice.
- Hacer ejercicios simples antes de ponerse de pie (Ejercicios de tobillo).
- Usar medias de compresión o una faja abdominal.

## **Referencias:**

Herdman SJ, Clendaniel RA. Vestibular Rehabilitation , 4th Edition. Philadelphia. FA Davis Company, 2014.

Figueroa JJ et al. Preventing and treating orthostatic hypotension: As easy as A, B, C. Cleve Clin J Med. 2010 May; 77(5): 298-306.