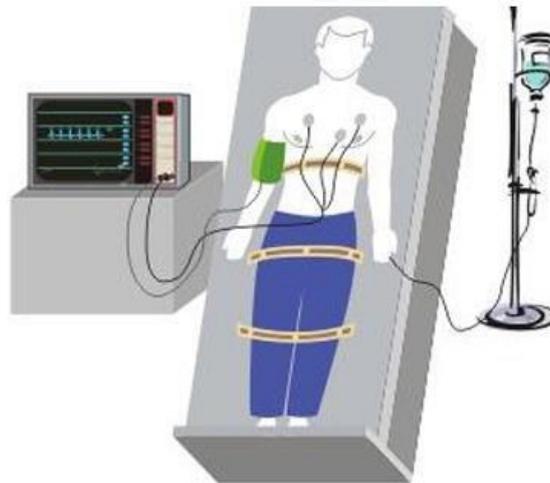


Hipotensión ortostática

La Organización Mundial de Salud (OMS) clasifica la tensión arterial en cinco rangos:

CATEGORÍA	SISTÓLICA (MMHG)	DIASTÓLICA (MMHG)
Tensión arterial ideal	< 120	< 80
Tensión arterial normal alta	120-139	80-89
Hipertensión leve	140-159	90-99
Hipertensión moderada	160-179	100-109
Hipertensión severa	≥ 180	≥ 110

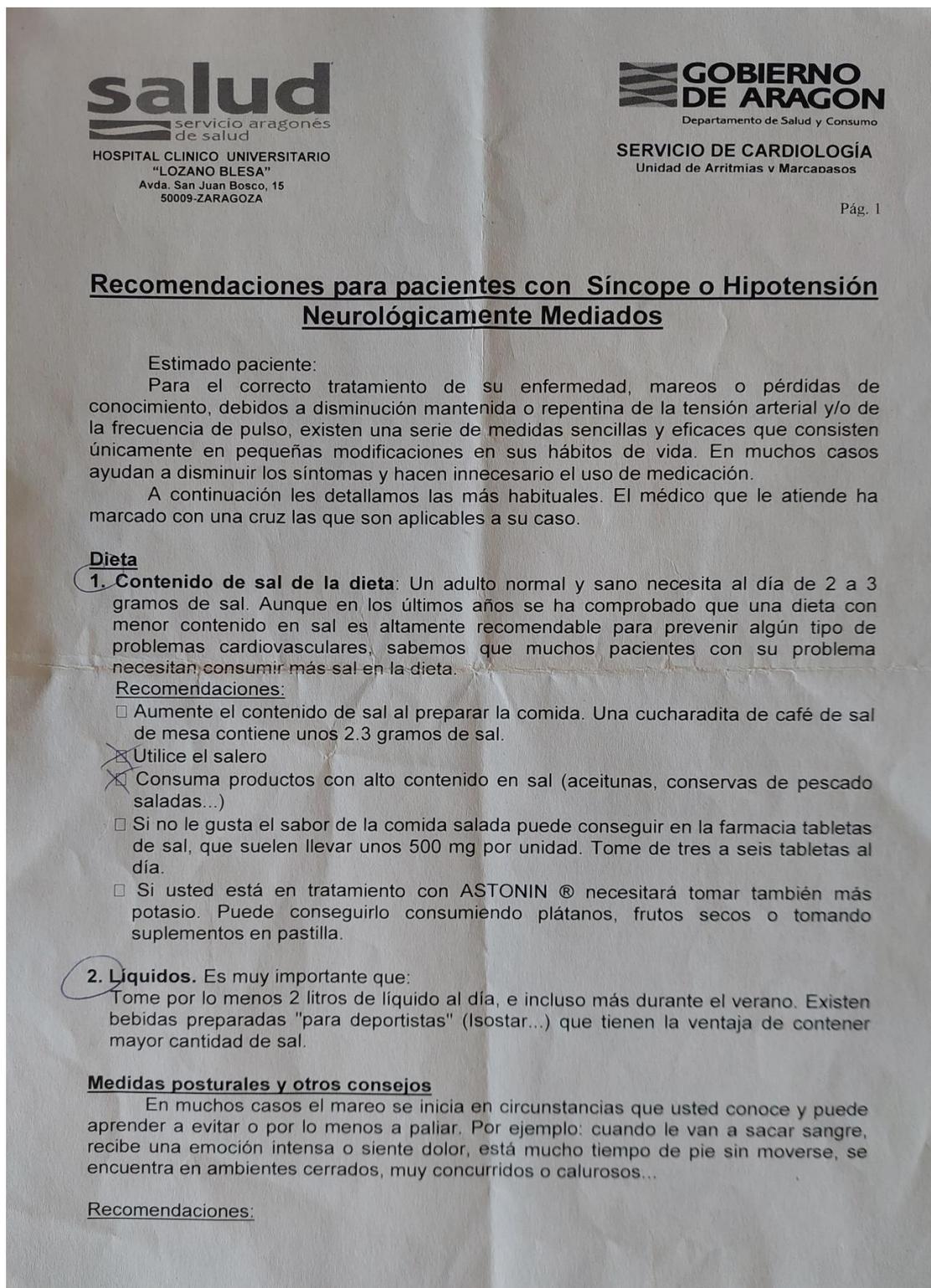
Fuente: <https://www.cora.health/es/guia/tension-arterial-normal/#tabladetensionarterialsegunlaoms>



Fuente: <http://www.cardiocaresa.com/tilt-test.html>

ANEXO I.

Recomendaciones para pacientes con síncope o hipotensión neurológicamente mediados.



salud servicio aragonés de salud
HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO "LOZANO BLESA"
Avda. San Juan Bosco, 15
50009-ZARAGOZA

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Salud y Consumo
SERVICIO DE CARDIOLOGÍA
Unidad de Arritmias y Marcapasos

Pág. 1

Recomendaciones para pacientes con Síncope o Hipotensión Neurológicamente Mediad

Estimado paciente:
Para el correcto tratamiento de su enfermedad, mareos o pérdidas de conocimiento, debidos a disminución mantenida o repentina de la tensión arterial y/o de la frecuencia de pulso, existen una serie de medidas sencillas y eficaces que consisten únicamente en pequeñas modificaciones en sus hábitos de vida. En muchos casos ayudan a disminuir los síntomas y hacen innecesario el uso de medicación.
A continuación les detallamos las más habituales. El médico que le atiende ha marcado con una cruz las que son aplicables a su caso.

Dieta

1. Contenido de sal de la dieta: Un adulto normal y sano necesita al día de 2 a 3 gramos de sal. Aunque en los últimos años se ha comprobado que una dieta con menor contenido en sal es altamente recomendable para prevenir algún tipo de problemas cardiovasculares, sabemos que muchos pacientes con su problema necesitan consumir más sal en la dieta.

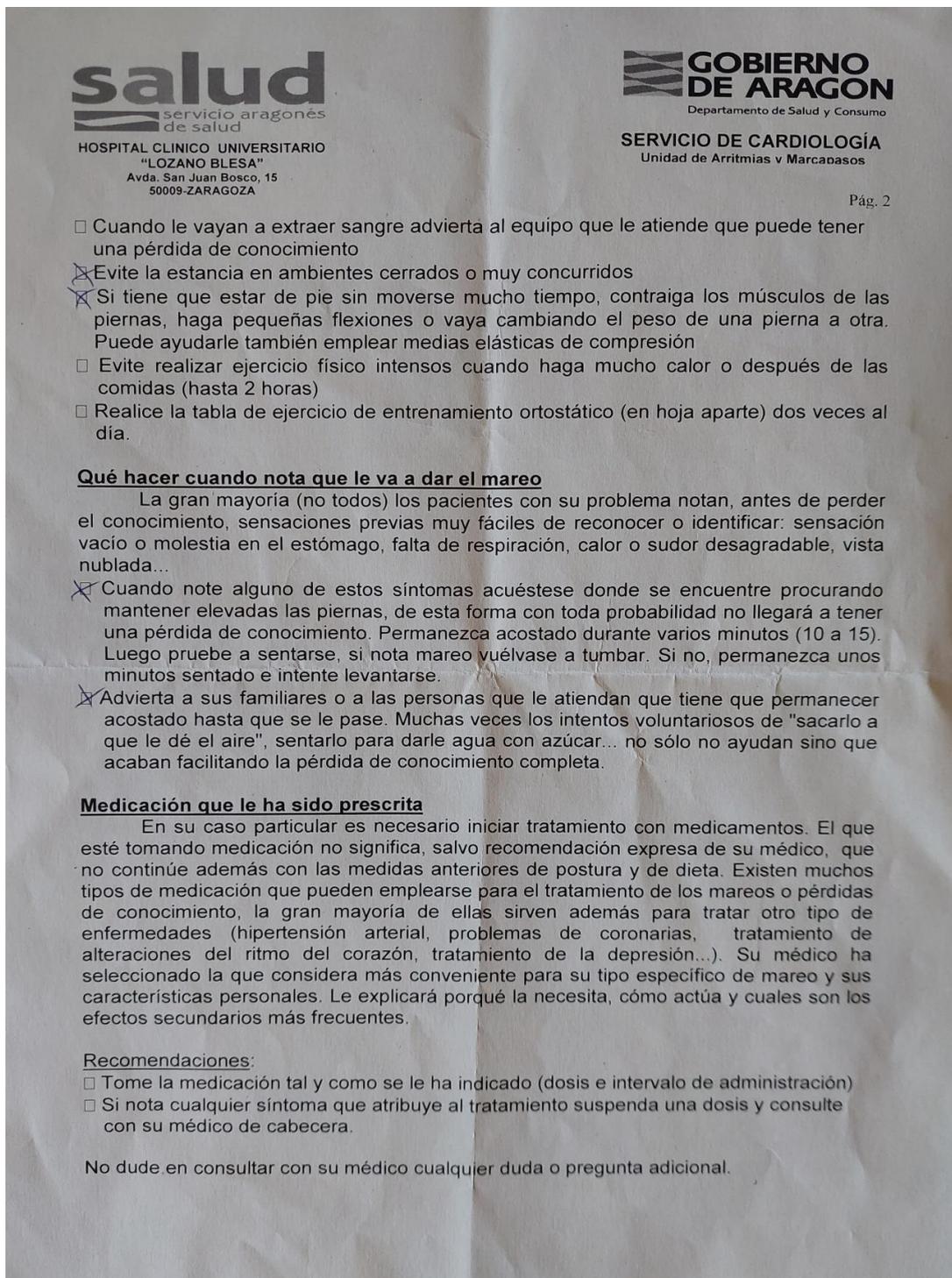
Recomendaciones:

- Aumente el contenido de sal al preparar la comida. Una cucharadita de café de sal de mesa contiene unos 2.3 gramos de sal.
- Utilice el salero
- Consuma productos con alto contenido en sal (aceitunas, conservas de pescado saladas...)
- Si no le gusta el sabor de la comida salada puede conseguir en la farmacia tabletas de sal, que suelen llevar unos 500 mg por unidad. Tome de tres a seis tabletas al día.
- Si usted está en tratamiento con ASTONIN ® necesitará tomar también más potasio. Puede conseguirlo consumiendo plátanos, frutos secos o tomando suplementos en pastilla.

2. Líquidos. Es muy importante que:
Tome por lo menos 2 litros de líquido al día, e incluso más durante el verano. Existen bebidas preparadas "para deportistas" (Isostar...) que tienen la ventaja de contener mayor cantidad de sal.

Medidas posturales y otros consejos
En muchos casos el mareo se inicia en circunstancias que usted conoce y puede aprender a evitar o por lo menos a paliar. Por ejemplo: cuando le van a sacar sangre, recibe una emoción intensa o siente dolor, está mucho tiempo de pie sin moverse, se encuentra en ambientes cerrados, muy concurridos o calurosos...

Recomendaciones:



salud
servicio aragonés de salud
HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
"LOZANO BLESA"
Avda. San Juan Bosco, 15
50009-ZARAGOZA

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Salud y Consumo
SERVICIO DE CARDIOLOGÍA
Unidad de Arritmias y Marcapasos

Pág. 2

- Cuando le vayan a extraer sangre advierta al equipo que le atiende que puede tener una pérdida de conocimiento
- Evite la estancia en ambientes cerrados o muy concurridos
- Si tiene que estar de pie sin moverse mucho tiempo, contraiga los músculos de las piernas, haga pequeñas flexiones o vaya cambiando el peso de una pierna a otra. Puede ayudarle también emplear medias elásticas de compresión
- Evite realizar ejercicio físico intensos cuando haga mucho calor o después de las comidas (hasta 2 horas)
- Realice la tabla de ejercicio de entrenamiento ortostático (en hoja aparte) dos veces al día.

Qué hacer cuando nota que le va a dar el mareo

La gran mayoría (no todos) los pacientes con su problema notan, antes de perder el conocimiento, sensaciones previas muy fáciles de reconocer o identificar: sensación vacío o molestia en el estómago, falta de respiración, calor o sudor desagradable, vista nublada...

- Cuando note alguno de estos síntomas acuéstese donde se encuentre procurando mantener elevadas las piernas, de esta forma con toda probabilidad no llegará a tener una pérdida de conocimiento. Permanezca acostado durante varios minutos (10 a 15). Luego pruebe a sentarse, si nota mareo vuélvase a tumbar. Si no, permanezca unos minutos sentado e intente levantarse.
- Advierta a sus familiares o a las personas que le atiendan que tiene que permanecer acostado hasta que se le pase. Muchas veces los intentos voluntariosos de "sacarlo a que le dé el aire", sentarlo para darle agua con azúcar... no sólo no ayudan sino que acaban facilitando la pérdida de conocimiento completa.

Medicación que le ha sido prescrita

En su caso particular es necesario iniciar tratamiento con medicamentos. El que esté tomando medicación no significa, salvo recomendación expresa de su médico, que no continúe además con las medidas anteriores de postura y de dieta. Existen muchos tipos de medicación que pueden emplearse para el tratamiento de los mareos o pérdidas de conocimiento, la gran mayoría de ellas sirven además para tratar otro tipo de enfermedades (hipertensión arterial, problemas de coronarias, tratamiento de alteraciones del ritmo del corazón, tratamiento de la depresión...). Su médico ha seleccionado la que considera más conveniente para su tipo específico de mareo y sus características personales. Le explicará porqué la necesita, cómo actúa y cuales son los efectos secundarios más frecuentes.

Recomendaciones:

- Tome la medicación tal y como se le ha indicado (dosis e intervalo de administración)
- Si nota cualquier síntoma que atribuye al tratamiento suspenda una dosis y consulte con su médico de cabecera.

No dude en consultar con su médico cualquier duda o pregunta adicional.

Fuente: imagen propia. Servicio de Cardiología. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa (Zaragoza). Gobierno de Aragón

ANEXO II

Tabla de ejercicios de entrenamiento ortostático (Tilt- Training).

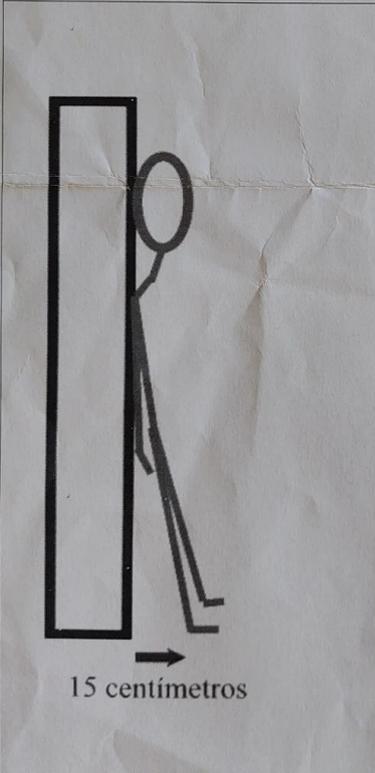
salud
servicio aragonés de salud
HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
"LOZANO BLESA"
Avda. San Juan Bosco, 15
50009-ZARAGOZA

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Salud y Consumo
SERVICIO DE CARDIOLOGÍA
Unidad de Arritmias y Marcapasos

Pág. 3

TABLA de EJERCICIOS de ENTRENAMIENTO ORTOSTÁTICO
(Tilt - Training)

Este ejercicio está preferentemente indicado en su caso para intentar resolver o disminuir sus mareos o pérdidas de conocimiento. Consiste en intentar acostumbrar a su cuerpo de forma progresiva a una postura que los facilita y parecida a la que los provocó cuando se le realizó el test de la mesa basculante (Tilt Test). Con este ejercicio se consigue poco a poco que su organismo deje de reaccionar de forma excesiva a los estímulos que producen disminución de la tensión arterial.

	<p>Únicamente tiene que colocarse de espaldas, apoyando en la pared y con los pies separados de ella unos quince centímetros.</p> <p>Mantenga esta posición durante 3 minutos por la mañana y otros tres por la tarde.</p> <p>Realice el ejercicio dos veces al día todos los días, aumentando de forma progresiva la duración del mismo, un minuto más cada día.</p> <p>Si nota mareo, disminuya el tiempo de ejercicio durante unos días y vuelva a intentar aumentarlo de forma progresiva.</p> <p>Al final tiene que conseguir estar en esta posición 30 minutos por la mañana y 30 minutos por la noche.</p>
--	---

Fuente: imagen propia. Servicio de Cardiología. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa (Zaragoza). Gobierno de Aragón