

# Siempre estable: presión sanguínea baja

## **¿Tiene riesgo de sufrir una caída?**

¿Se siente mareado cuando se levanta muy rápido?

Muchos adultos mayores tienen este problema al levantarse en las mañanas o después de estar mucho tiempo sentados.

Algunas personas tienen una baja de presión cuando se levantan muy rápido lo que puede causarles mareos. Cuando es grave, este problema se denomina **hipotensión ortostática**. Los mareos aumentan el riesgo de caerse, sin embargo, hay medidas que puede tomar para disminuir el riesgo.

## **Siga siempre la regla “Lento, pero seguro”**

Cuando se levante de la cama en la mañana:

1. Primero siéntese en el costado de la cama con los pies colgando sobre el costado.
2. Realice una dorsiflexión (en forma alternada estire y retraiga los dedos de los pies) en los pies 10 veces.
3. Levántese.
4. Cuente hasta 10 antes de comenzar a caminar.

También debería seguir esta regla si se levanta en la noche para ir al baño o cada vez que ha permanecido acostado o sentado por más de 20 minutos.

## **Tratamientos**

**Efectos secundarios.** Hable con su médico sobre cualquier efecto secundario que pueda tener con sus medicamentos. Esté atento a los medicamentos comunes como diuréticos, medicamentos para la presión y nitratos.

**Equipos auxiliares para caminar.** Si el médico le sugiere que use una caminadora o un bastón como ayuda para caminar, ¡úselo! Idealmente el bastón o la caminadora debería brindarle mayor estabilidad al caminar y puede ayudarle a evitar una caída si pierde el equilibrio. Asegúrese de que el tamaño de su bastón o caminadora sea el adecuado y siga las instrucciones de uso.

## **Tratamientos (continuación)**

**Tratamiento no farmacológico.** La combinación de las siguientes medidas debería constituir el tratamiento de primer nivel. Algunas de éstas incluyen:

- Usar terapia de reemplazo de fluidos.
- Levantarse lentamente después de estar acostado en cama o sentado en una silla por un período largo.
- Mover los dedos de los pies en dirección hacia la cabeza antes de pararse.
- Cruzar las piernas mientras está sentado derecho también puede contribuir a aumentar la presión sanguínea.
- Seguir una dieta rica en sal tiene como objetivo producir un leve aumento de peso.
- Usar medias de compresión elásticas que cubren la pantorrilla y el muslo.
- Elevar la cabeza de la cama 5 a 20 grados, lo que provoca que su cuerpo retenga líquido y sal.

Si después de tomar estas medidas sigue con los mismos síntomas, puede que requiera recibir una terapia medicamentosa.

***Descargo de responsabilidades:*** esta información no pretende sustituir la atención profesional. Debe consultar a su médico para obtener información personalizada.