



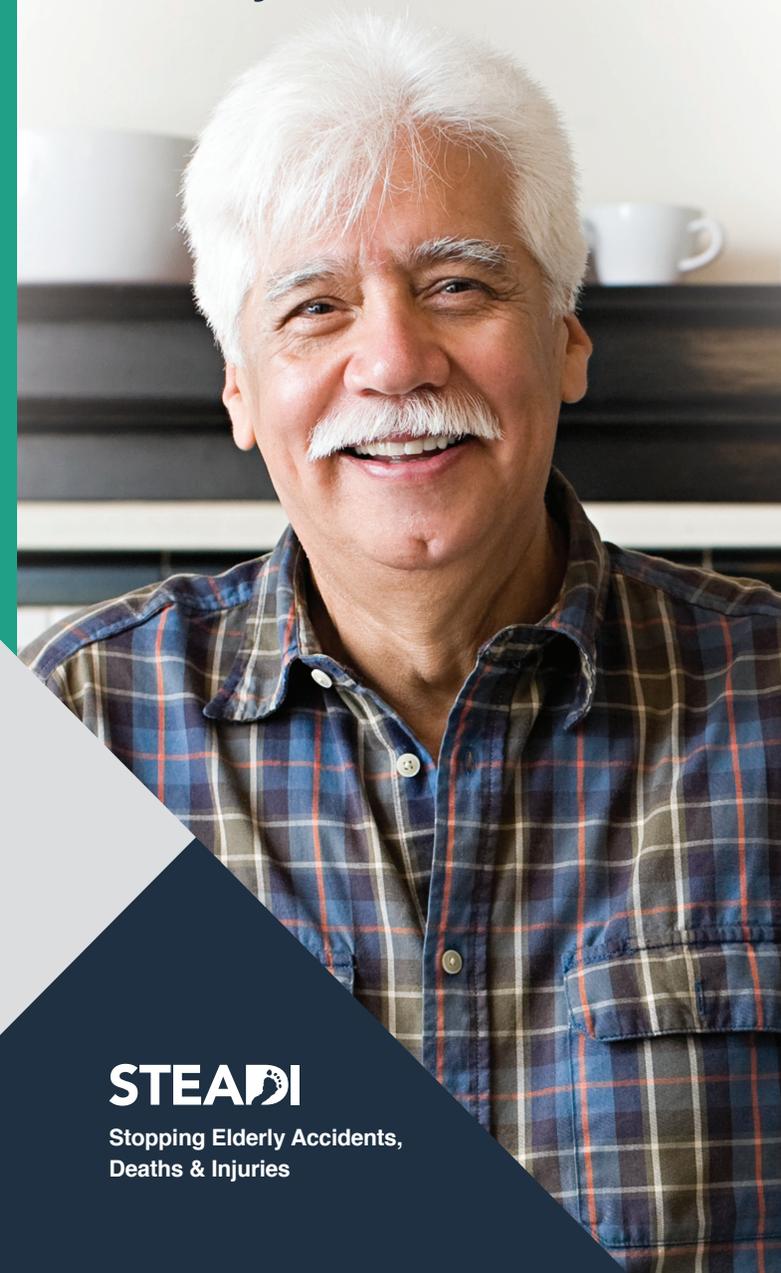
La hipotensión postural (o hipotensión ortostática) es cuando su presión sanguínea baja cuando usted pasa de estar acostado a sentado, o de estar sentado a ponerse de pie.

Cuando su presión sanguínea baja, es menor la cantidad de sangre que puede llegar a los órganos y músculos. Esto puede hacerlo más propenso a las caídas.



# Hipotensión postural

## Qué es y cómo manejarla



Para obtener información acerca de la prevención de caídas, visite [go.usa.gov/xN9XA](https://www.go.usa.gov/xN9XA)

Para más información acerca de hipotensión, visite [www.mayoclinic.com](https://www.mayoclinic.com) o [www.webmd.com](https://www.webmd.com)



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

2018

**STEADI**

Stopping Elderly Accidents,  
Deaths & Injuries

## ¿Cuáles son los síntomas?

Aunque muchas personas con hipotensión postural no tienen síntomas, otras sí los presentan.

Estos síntomas pueden variar de persona en persona, y pueden incluir:

- Mareos o vértigo
- Sentirse a punto de desmayarse, perder el conocimiento o caerse
- Dolores de cabeza, visión borrosa o de túnel
- Sentirse confuso o aturdido
- Sentir presión en la parte posterior de los hombros o el cuello
- Sentir náuseas, o con calor y pegajoso
- Debilidad o fatiga



## ¿Cuándo pueden ocurrir los síntomas?

- Cuando se pone de pie o se sienta de repente
- En la mañana cuando la presión sanguínea está naturalmente baja
- Después de una gran comida o alcohol
- Durante el ejercicio
- Cuando se esfuerza en el inodoro
- Cuando está enfermo
- Si usted se vuelve ansioso o con pánico

## ¿Qué causa la hipotensión postural?

La hipotensión postural puede ser causada o estar vinculada a:

- Alta presión sanguínea
- Diabetes, fallo cardíaco, aterosclerosis, o endurecimiento de las arterias
- Tomar algunos diuréticos, antidepresivos, o medicinas que bajan la presión sanguínea
- Condiciones neurológicas como la enfermedad de Parkinson y algunos tipos de demencia
- Deshidratación
- Deficiencia de vitamina B12 o anemia
- Alcoholismo
- Descanso en cama prolongado

## ¿Qué puedo hacer para manejar la hipotensión postural?

- Decirle a su proveedor de cuidado de la salud acerca de cualquier síntoma.
- Pregunte si alguna de sus medicinas debe ser reducida o eliminada.
- Salirse de la cama lentamente. Primero siéntese, siéntase en el borde de la cama, luego párese.
- Tómese su tiempo cuando cambie de posición, como levantarse de una silla.
- Trate de sentarse cuando se esté lavando, duchando, vistiendo, o trabajando en la cocina.
- Haga un ejercicio suave antes de levantarse (mueva sus pies hacia arriba y hacia abajo y cierre y abra sus manos) o después de ponerse de pie (marche en el mismo sitio).
- Asegúrese de tener algo de qué agarrarse cuando se ponga de pie.
- No camine si se siente mareado.
- Tome de 6 a 8 vasos de agua o bebidas bajas en calorías cada día —a menos que a usted le hayan indicado que limite su ingesta de fluidos.
- Evite tomar baños o duchas muy calientes.
- Trate de dormir con almohadas extras para levantar su cabeza.