

Hipotensión ortostática

Condición: La ortostasis o hipotensión ortostática es una disminución de la presión arterial que ocurre poco después de estar de pie o sentado. Cuando una persona se pone de pie, la gravedad hace que la sangre se acumule en las piernas. Esto reduce la presión arterial, ya que circula menos sangre de regreso al corazón para bombear.

Antecedentes: la hipotensión ortostática ocurre en aproximadamente el 20% de las personas mayores de 65 años. El treinta por ciento de los episodios de desmayos en los ancianos se deben a la ortostasis.

Factores de riesgo: hay muchos factores de riesgo comunes para desarrollar hipotensión ortostática, incluida la edad, el reposo en cama prolongado, los medicamentos y la enfermedad, siendo la edad el más importante. En el ámbito hospitalario, el curso de la hospitalización y la duración del ingreso son factores importantes que contribuyen al decondicionamiento. Enfermedades específicas que también están asociadas con la hipotensión ortostática, incluida la diabetes, la esclerosis múltiple, el Parkinson y los pacientes con una lesión de la médula espinal. Los medicamentos, específicamente los antihipertensivos o diuréticos (píldoras de agua), así como la polifarmacia (tomar múltiples medicamentos), también son factores de riesgo comunes.

Historia y síntomas: es importante conocer los medicamentos, la hidratación, la nutrición, la pérdida de peso, el nivel de actividad y otros problemas médicos. La ortostasis puede causar aturdimiento, mareos, disminuir la visión o visión borrosa y desmayos, lo que a su vez conduce a caídas y lesiones. Los síntomas pueden ser más sutiles, como fatiga, flojera de las piernas y una ligera dificultad para respirar al cambiar de posición. Los síntomas mejoran al recostarse.

Examen físico: un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) generalmente evalúa la presión arterial y la frecuencia cardíaca del paciente mientras el paciente está acostado, sentado y de pie. El diagnóstico de hipotensión ortostática se realiza cuando el paciente presenta una disminución de al menos 20 mmHg en la presión sistólica y/o una disminución de al menos 10 mmHg en la presión diastólica. Los médicos también evalúan afecciones como la enfermedad de Parkinson, deterioro cognitivo, depresión, accidente cerebrovascular y neuropatía.

Proceso de diagnóstico: un médico Fisiatra puede optar por solicitar análisis de sangre o evaluar su función cardíaca con un electrocardiograma (ECG). Las pruebas más especializadas, como un ecocardiograma, pueden ser útiles para evaluar las condiciones médicas que contribuyen a la ortostasis.

Tratamiento de rehabilitación: el primer paso que puede tomar su médico fisiatra es identificar y tratar las causas comunes que pueden causar hipotensión ortostática, como deshidratación, problemas nutricionales y medicamentos. Los médicos fisiatras también son expertos en el tratamiento de enfermedades comúnmente asociadas con la hipotensión ortostática, como la esclerosis múltiple, el Parkinson y los pacientes con lesión de la médula espinal. Los fisiatras también le enseñarán estrategias para controlar los síntomas y le ayudarán a volver a las actividades que disfruta. Esto puede incluir levantar un poco la cabecera de la cama por la noche, flexionar los pies o cruzar las piernas antes de pararse. Otras medidas incluyen ejercicios cognitivos para mantener el tono simpático, la movilización temprana después del reposo en cama y el mantenimiento de un estilo de vida activo. Ciertas prendas pueden ayudar con el flujo sanguíneo, como las medias de compresión hasta la cintura y las fajas abdominales. Su médico puede recomendarle un medicamento para mejorar su presión arterial.

Otros recursos para pacientes y familias: los pacientes y los cuidadores deben estar informados y comprender qué está causando la ortostasis y hacer cambios para que el problema se resuelva o mejore, como mover las piernas antes de pararse. También es importante asegurarse de que se controlen los efectos adversos de los medicamentos, como los mareos. Siempre se deben quitar las medias o prendas de soporte cuando se está acostado.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.