PRESBYTERIAN

MAREOS AL PARARSE (ORTOSTASIS)

❤ ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Aparte de los mareos al pararse o al caminar, los síntomas pueden incluir desmayos, vista nublada, náuseas, sensación de sudor, agolpamiento de sangre en la cabeza, fatiga y dolor de cabeza.

Es más probable que se manifiesten estos síntomas, o que empeoren, si usted se deshidrata, si hace calor, si ha estado transpirando, si ha tomado un baño o una ducha, si no ha comido por un buen rato, si está de pie por mucho tiempo, si se levanta a orinar durante la noche o si toma bebidas alcohólicas o con cafeína.

❤ ¿CUÁL ES LA CAUSA DE ESTE PROBLEMA?

Cuando usted se para, alrededor del 30% del volumen de la sangre se acumula en las piernas. Para compensar esto, el cuerpo contrae los vasos sanguíneos de las piernas y, con frecuencia, el corazón late más rápido y con más fuerza. En algunas personas estos cambios no ocurren, o son demasiado lentos, lo cual produce baja presión sanguínea en el cerebro y una sensación de mareo.

Algunas medicinas, incluso aquellas para la presión elevada, pueden empeorar este problema.

También pueden empeorarlo algunas enfermedades, como la diabetes, la enfermedad de Parkinson y algunos problemas del sistema nervioso.

A veces este problema se presenta en personas jóvenes, sanas y activas; a menudo esto se debe a un consumo insuficiente de sal (al no reemplazar adecuadamente la sal y los fluidos que se pierden todos los días al transpirar, al respirar y al orinar).

❤ ¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?

SIEMPRE que sienta mareos al ponerse de pie, siéntese o recuéstese inmediatamente; si no presta atención a sus síntomas, podría desmayarse. Beba líquidos, especialmente con sal, como Gatorade, V8 o bebidas energizantes. Antes de pararse, mueva los dedos de los pies, los pies y las piernas. No vuelva a pararse hasta que sienta que volvió a la normalidad.

Pruebe de usar medias de compresión hasta la rodilla, especialmente si sabe que va a estar mucho tiempo de pie. Póngaselas a la mañana y quíteselas a la hora de acostarse. Las puede encontrar en la mayoría de las farmacias.

Ingiera suficiente cantidad de sal y de agua durante todo el día, incluso con el desayuno. Necesitará consumir por lo menos 2 gramos de sodio por día; algunas personas necesitan hasta 5 gramos. Antes de aumentar el consumo de sal, consulte a su médico. Entre los alimentos con mucha sal se encuentran el jugo de tomate o V8, la mayoría de los caldos y sopas, los pepinillos en vinagre, el requesón (*cottage cheese*) y las aceitunas.

Considere la posibilidad de elevar la cabecera de la cama unas 2 a 4 pulgadas, gradualmente en un período de pocas semanas. Esto permitirá que su cerebro se acostumbre a la posición vertical un poco más rápido.

Caminar y hacer otros ejercicios favorece la circulación.

Si estas medidas no ayudan, hable con su médico sobre qué medicación podría tomar para elevar la presión sanguínea. Estos medicamentos tienen efectos secundarios y no son aconsejables para todos. También podría ayudar si aprende a tener una buena postura corporal.

Con gusto responderemos a sus preguntas sobre este tema o conversaremos de su condición médica con otros profesionales de la salud.

Presbyterian Heart Group
201 Cedar SE, Suite 7600; Albuquerque, NM 87106
505-563-2500 ó 800-734-4278

V. 011810