

Informació per a pacients i familiars

Recomanacions no farmacològiques per tractar la hipotensió ortostàtica



Els símptomes de la hipotensió ortostàtica poden millorar amb temps, paciència i mesures no farmacològiques. A vegades es poden utilitzar fàrmacs, però poden no ser totalment efectius o poden tenir interacció amb altres fàrmacs o efectes adversos secundaris.

La hipotensió ortostàtica, relacionada amb el moviment i canvis de postura, pot millorar introduint a la rutina diària les següents mesures:



Augment del consum d'aigua

Les persones amb hipotensió ortostàtica necessiten més aigua que les que no la pateixen.

Heu de beure uns 2 o 2,5 litres d'aigua diaris, sempre que no estigui contraindicat per altres malalties que pugueu tenir.

No està indicat prendre begudes que augmentin la producció d'orina com el té que augmenta la hipotensió o begudes o suc amb molt contingut amb sucre.



Augment del consum de sal

Afegir sal als àpats ajuda a pujar la tensió arterial, sempre que no estigui contraindicada per altres malalties que pugueu tenir.



Utilització de mitges compressives

La compressió redueix l'acumulació de sang a les venes de les cames, especialment en estar dret. Això ajuda a augmentar la tensió arterial.

Les mitges compressives poden tenir diferents resistències, comenceu per la mitjana i augmenteu la resistència segons la vostra tolerància o comoditat.

Utilitzeu mitges tipus panty, que agafen les cames i la cintura. Les que només arriben fins als engonals són poc efectives.

Retireu-vos les mitges per anar a dormir.



Dormir amb el capçal aixecat uns 30 graus

Aquesta mesura us serà útil per a evitar la hipertensió arterial quan estigueu completament estirats.

Si tolereu la posició i us trobeu còmodes **podeu augmentar fins als 45-50 graus**, així serà més efectiu.

Aquesta posició afavoreix també la disminució de la producció d'orina durant la nit, la qual cosa afavorirà el vostre descans nocturn per què no necessitareu orinar i podreu millorar la tensió arterial quan us aixequieu al matí.

Per aconseguir aquesta posició podeu fer servir un llit o un matalàs elèctric, falques a sota del matalàs que es venen com a "falques antireflux", o col·locant objectes plans a sota del matalàs.



Consum de mig litre d'aigua freda al matí, 30 minuts abans de llevar-vos del llit

Us **pot ajudar a fer pujar la tensió** abans de llevar-vos. També ho podeu fer en aquells moments del dia en els que la vostra tensió arterial estigui més baixa.



- Pa integral
- Fruïtes: pomes, taronges, peres, préssecs i prunes
- Pasta, arròs i cereals integrals
- Fruïts secs: anacards, cacauets, ametlles i anous
- Llegums
- Soja i quinoa
- Productes làctics desnatats



Realització d'exercici físic

L'exercici pot disminuir la tensió arterial, però també és molt necessari per mantenir els músculs actius.

Per evitar la disminució de la pressió arterial mentre feu exercici, podeu realitzar l'exercici assegut o mig estirat. Per exemple fent bicicleta estàtica, utilitzant una màquina de rem o fent exercicis amb tires elàstiques.

Els exercicis més recomanats són els que es fan dins d'una piscina, ja que redueixen menys la tensió arterial i també el ioga o el tai-chi.

Una bona forma física us pot ajudar a reduir els símptomes de la hipotensió ortostàtica.

El cafè també ajuda a mantenir la tensió arterial. **Podeu prendre fins a dues tasses de cafè diàries.**

Altres factors

Existeixen altres aspectes que empitjoren la tensió arterial com són la calor, la humitat o la deshidratació.

- Eviteu les saunes i les dutxes o banyes amb **aigua molt calenta**.
- Intenteu evitar el **restrenyiment**, ja que afavoreix la hipotensió en fer força per defecar (maniobra de valsava).
- Procureu **estar poc temps dret de forma estàtica**. Les activitats que requereixin estar molt temps dret, com per exemple cuinar o planxar, intenteu-les fer assegut, si és possible.



Augment dels àpats diaris

És recomanable que feu 5-6 àpats al dia però poc abundants. Eviteu els àpats abundants.

Després dels àpats cal seure en posició semi assegut.

Els aliments rics en hidrats de carboni empitjoren els símptomes d'hipotensió. Cal que disminuïu o eviteu el consum de:



Atenció als símptomes d'hipotensió ortostàtica

- **No us incorporeu de cop.** Abans de llevar-vos seieu uns minuts i si no us maregeu incorporeu-vos.
- Si noteu els símptomes realitzeu algunes mesures físiques com **tancar els punys fort, prémer les nates o encreuar les cames**, aquestes mesures són útils per incrementar la tensió arterial quan estigui dret. Si no és suficient, seieu o estireu-vos ràpidament per evitar caigudes que puguin provocar lesions. Aixequeu les cames per sobre del cap.

- Patates i moniatos
- Begudes ensucrades i sucus embotellats
- Pa blanc
- Pastisseria i brioixeria
- Gelats, xocolata i caramels
- Pasta, arròs i cereals refinats
- Síndria, raïm i plàtan
- Productes làctics sencers



Els aliments baixos en carbohidrats ajuden a mantenir la tensió arterial. Cal que augmenteu i afavoriu el consum dels següents aliments:

Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'app d'Althaia



DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY:

