

# Síndrome de hipotensión supina: qué es y cómo prevenirlo

---

Publicado el: 09-10-2023

El síndrome de hipotensión supina, también conocido como hipotensión postural supina, es una afección en la que una persona experimenta una disminución significativa de la presión arterial cuando está acostada boca arriba (posición supina). Esto puede causar síntomas como mareos, debilidad, náuseas, visión borrosa o incluso desmayos.

Esta afección es más común en personas mayores, pero también puede afectar a personas de todas las edades.

Las causas del síndrome de hipotensión supina pueden variar y pueden incluir:

1. **Desplazamiento del volumen de sangre:** Cuando te acuestas, la sangre puede acumularse en las extremidades inferiores, lo que reduce la cantidad de sangre que regresa al corazón y disminuye la presión arterial.
2. **Enfermedades subyacentes:** Algunas condiciones médicas, como enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedad de Parkinson o trastornos neurológicos, pueden aumentar el riesgo de hipotensión supina.
3. **Medicamentos:** Ciertos medicamentos, como los antihipertensivos, los diuréticos o los medicamentos para tratar trastornos neurológicos, pueden contribuir a la hipotensión supina.

Para prevenir el síndrome de hipotensión supina y sus síntomas, puedes considerar las siguientes medidas:

1. **Cambiar de posición lentamente:** Al levantarte de la posición supina, hazlo de manera gradual y evita levantarte rápidamente. Esto permite que tu cuerpo se adapte a los cambios de presión arterial.
2. **Elevar la cabecera de la cama:** Si tienes tendencia a la hipotensión supina, elevar la cabecera de la cama puede ayudar a reducir la acumulación de sangre en las extremidades inferiores mientras duermes.
3. **Hidratación adecuada:** Mantén una hidratación adecuada durante el día, pero evita beber grandes cantidades de líquidos justo antes de acostarte.
4. **Evitar el alcohol y la cafeína antes de acostarse:** Estas sustancias pueden contribuir a la deshidratación y afectar la presión arterial.
- 5.

**Consultar a un médico:** Si experimentas síntomas de hipotensión supina de manera frecuente o si tienes preocupaciones sobre esta afección, es importante que consultes a un médico. Pueden realizar pruebas para determinar la causa subyacente y recomendar un plan de tratamiento adecuado.

En resumen, el síndrome de hipotensión supina es una afección en la que la presión arterial disminuye cuando una persona está acostada boca arriba. Prevenirlo implica tomar medidas como cambiar de posición lentamente, elevar la cabecera de la cama y mantener una hidratación adecuada. Si experimentas síntomas persistentes, es importante buscar atención médica.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>