

COSA POSSO FARE PER GESTIRE LA MIA IPOTENSIONE POSTURALE?

- Ne parli con il suo medico curante e lo informi se ha sintomi
- Discuta con il suo medico la terapia che sta assumendo, per valutare se ci siano farmaci da sospendere o ridurre
- Si alzi dal letto lentamente: prima si sieda sul bordo del letto e poi aspetti seduto/a prima di alzarsi in piedi
- Si alzi con cautela dalla sedia/poltrona o dal divano, mai all'improvviso
- Esegua qualche esercizio prima di alzarsi (per esempio muova i piedi su e giù ed apra e chiuda le mani) e dopo essersi alzato (per esempio faccia qualche passo sul posto).
- Si assicuri di avere qualcosa di solido a cui aggrapparsi quando si alza
- Non cammini se ha le vertigini
- Cerchi di stare seduto quando si lava o fa la doccia, quando si veste e quando cucina
- Si idrati bene durante il giorno (a meno che non abbia ricevuto indicazioni dal medico di limitare il suo consumo di acqua)
- Eviti di fare bagni e docce con acqua troppo calda
- Consideri di dormire con un cuscino extra in modo da avere la testa sollevata



Per saperne di più visita il sito salutelazio.it



Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico) del depliant **Postural Hypotension. What it is & How to Manage it** del Centers for Disease Control and Prevention (2017)



PROMOZIONE DELLA SALUTE NEGLI ANZIANI



IPOTENSIONE ORTOSTATICA O POSTURALE COS'È E COME GESTIRLA

Cos'è l'ipotensione ortostatica o posturale?

- L'ipotensione ortostatica o posturale è una condizione caratterizzata dalla eccessiva riduzione della pressione arteriosa al passaggio dalla posizione sdraiata a seduta e/o dalla posizione seduta a quella eretta.
- L'abbassamento dei valori pressori comporta una riduzione dell'apporto di sangue agli organi e ai tessuti, condizione che è associata ad un maggior rischio di cadere.

QUALI SONO I SINTOMI?

Sebbene molte persone con ipotensione posturale possano non avere sintomi, in alcuni casi l'ipotensione posturale è sintomatica. I sintomi possono differire da persona a persona e possono includere:

- Vertigini
- Sensazione di "testa vuota"
- Sensazione di svenire o di cadere
- Perdita di conoscenza e caduta
- Mal di testa e/o visione sfocata
- Confusione mentale
- Nausea
- Debolezza o affaticamento



IN QUALI SITUAZIONI POSSONO PRESENTARSI QUESTI SINTOMI?

- Quando si passa velocemente alla posizione seduta o quella eretta
- Al mattino, quando la pressione arteriosa è naturalmente più bassa
- Dopo un pasto abbondante o l'assunzione di alcol
- Durante l'esercizio fisico
- Quando ci si sforza sul water
- Quando si è malati
- Quando si è in uno stato di ansia o in preda al panico



QUALI SONO LE CAUSE DELL'IPOTENSIONE POSTURALE?

L'ipotensione posturale può essere causata o associata a:

- Ipertensione arteriosa
- Diabete, scompenso cardiaco e aterosclerosi
- Assunzione di farmaci come diuretici, antipertensivi e antidepressivi
- Malattie neurologiche come il Parkinson e alcune forme di demenza
- Disidratazione
- Anemia
- Carezza di vitamina B12
- Eccessivo consumo di alcol
- Allettamento prolungato