

Taquicardia postural ortostática

Estilos de vida



Mejorar la de vida: esa es la idea

Cambiar el estilo de vida es la esencia del tratamiento, junto a la farmacoterapia. Implica cambios en la dieta, reorganizar tu estilo de trabajo, ejercicios progresivos y mantenidos en el tiempo, manejar los aspectos psicológicos.

Una de las cosas que permite mejoría significativa, a través del tiempo, es un plan de ejercicios. Este debe ser diario, lentamente progresivo y permanente en el tiempo.

Algunos TIPS

1

AGUA

2-3 litros al día

2

SAL

Lo máximo que pueda.
Si no la toleras, usa cápsulas de sal

3

EJERCICIOS

Progresivo,
diario,
permanente

Agua abundante



2 litros al día

Que contenga sodio...súper
Agua mineral, bebidas isotónicas

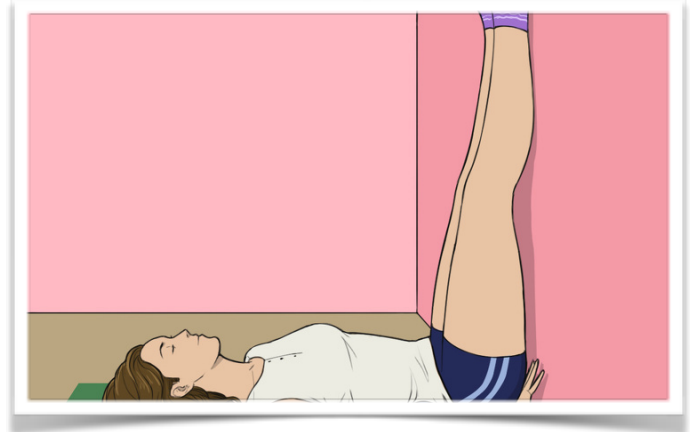


No restringir la sal
Consumes sal abundante,
salvo que sufras de hipertensión arterial.



Beber más líquidos regularmente

Los pacientes con POTS pueden aliviar los síntomas al beber grandes cantidades de líquidos y con regularidad. La deshidratación puede agravar los síntomas al disminuir los niveles de volumen de sangre circulante. Puedes aumentar tu volemia bebiendo 2-3 litros de líquido todos los días. También debes considerar beber más líquidos antes de levantarte. Además, si estás sintomática, recuerda beber 1 vaso de agua helada, como maniobra SOS. Aumenta la presión arterial baja y la frecuencia cardíaca. Otro factor importante a tener en cuenta al beber líquidos es el tipo de líquido que desea usar. Las bebidas con cafeína pueden empeorar los síntomas. Los pacientes con POTS también deben evitar el alcohol. Es vasodilatador, lo que empeora la enfermedad. El efecto de los productos lácteos es variable. Algunos casos de POTS e intolerancia ortostática se relacionan con la leche. Si no te produce molestias consúmela con regularidad. Algunos de estos productos pueden tener un impacto negativo en la condición del paciente.



Si te das cuenta de que algunos productos lácteos te aumentan los síntomas, asegúrate de que tus comidas incluyan otras fuentes de calcio.

Mantener una buena postura corporal

Frente a síntomas inminentes de descompensación toma los resguardos necesarios para evitar caídas y traumatismos. Si experimentas estos síntomas, lo primero que debes hacer es descansar en posición supina mientras elevas las piernas. Si te resulta difícil permanecer en esta posición, simplemente

REGULAR LA TEMPERATURA

El calor no es bueno para los pacientes con POTS y con intolerancia ortostática porque puede empeorar los síntomas. Si el ambiente a tu alrededor es muy cálido, rocía tu cuello y cara con un poco de agua fresca. En verano el aire acondicionado es una muy buena alternativa. Otra forma efectiva de regular la temperatura corporal es el uso de ropas deportivas con telas respirables, livianas y que permiten mantener una temperatura estable.



colócate de pie e intenta cruzar las piernas comprimiendo una contra la otra, contraer la pared abdominal y hacer fuerza enganchando una mano con la otra. Evita sentarte o estar de pie por períodos prolongados. Si has estado sentado por un tiempo, no te pares abruptamente. Levántate lentamente para reducir las posibilidades de desmayo.

Comer los alimentos correctos

Los alimentos y la cantidad de alimentos que comes pueden afectar tu condición de varias maneras. Por ejemplo, tu síntomas pueden empeorar si consume grandes cantidades de alimentos. Esto se debe a que el cuerpo dirige la sangre a tu sistema digestivo dejando otras áreas con cantidades insuficientes de sangre. En lugar de tener 3 o 4 comidas grandes todos los días, trata de tener comidas pequeñas y regulares. Los pacientes con POTS también deben evitar ciertos tipos de alimentos, incluidos los alimentos con alto contenido de azúcar y harina blanca. Tales alimentos contienen carbohidratos refinados, que se sabe que agravan los síntomas del POTS. Los mejores alimentos para personas con POTS incluyen alimentos no procesados como frijoles, granos integrales, verduras y frutas.

Use ropa de compresión

Una forma de reducir los síntomas de POTS es disminuir el volumen de sangre de las extremidades inferiores. Usa algunas prendas de compresión como medias compresivas. Ello impide que la sangre se “encharque” en las piernas, y permite la recirculación y aumenta

el retorno venoso hacia el corazón. Los mejores resultados se logran con 30 mmHg a nivel de tobillos.

Eleva la cabeza durante el sueño.

Algunos pacientes con POTS no pueden dormir bien durante la noche. La depresión y la ansiedad son algunos de los factores responsables. Debes evitar dormir completamente plana. Usa almohadas u objetos blandos y para elevar la cabeza. Lo ideal es que la cama esté levantada unos 20 grados a nivel de la cabecera.

Que tu actividad física esté acorde a tus capacidades

Las actividades físicas extremas pueden agravar los síntomas asociados al POTS. Las personas con POTS solo deben realizar ejercicios moderados. Esto puede ayudar a aliviar los síntomas y curar la afección. El objetivo principal de los ejercicios es fortalecer la musculatura. Los músculos fortificados ayudan a bombear la sangre hacia el corazón. Si no haz participado en ningún plan de actividad física y tengas POTS o cualquier tipo de intolerancia ortostática, primero debes realizar ejercicios en decúbito o sentado. Aumenta gradualmente la duración. Continúa así hasta que puedas hacer los ejercicios en posición vertical. Por lo general, se necesitan entre 2 y 3 meses de ejercicios en cama para llegar a un punto en el que puedas hacer ejercicio en forma normal. Si los ejercicios físicos que haz estado realizando han producido buenos resultados, intenta algunos

ejercicios aeróbicos de 20 a 30 minutos de duración, 2 o 3 veces por semana e incluye, en lo posible, algunos ejercicios de calistenia y resistencia. Las formas más comunes de ejercicios incluyen caminar, remar, trotar, nadar. Estos ejercicios juegan un papel crucial en el fortalecimiento de los músculos de la pantorrilla, lo que facilita que la sangre fluya de regreso al corazón. Los pacientes se mantienen físicamente saludables.

Controle la higiene personal

Evite tomar baños calientes y prolongados para reducir el riesgo de dilatar los vasos sanguíneos y agravar los síntomas. Al bañarte trate de terminar siempre con agua fría. Alivia los síntomas del POTS. Si la ducha te fatiga, usa un taburete para hacerlo sentado. Bebe agua antes y después de la ducha.

Planifique con anticipación

En general los síntomas van empeorando a medida que avanza el día. Por eso es importante planificar tu día con anticipación. En otras palabras, planifica el mañana. Recuerda incluir un tiempo de descanso en tu lista de actividades. No hagas tus tareas apresuradamente.

Adopte buenos hábitos de trabajo y lectura

Si tienes que trabajar o leer, para evitar la confusión mental, mantén los pies elevados. Las personas de tu entorno necesitan saber de tu

condición y de los posibles factores desencadenantes de molestias. La mejor manera de informarles sobre los factores desencadenantes es hacer una lista y ayudarlos a comprender cómo estos factores agravan los síntomas de POTS. Hará tu entorno mucho más empático.

Use un scooter de movilidad o una silla de ruedas

Si bien algunos pacientes con POTS son lo suficientemente fuertes como para participar en diferentes tipos de ejercicios, algunos pacientes no pueden participar en tales actividades. Sin embargo, esto no significa que todos los pacientes en cama no puedan realizar sus actividades cotidianas. Algunos de ellos pueden realizar sus actividades diarias con la ayuda de un scooter o silla de ruedas. Estas máquinas son útiles si el paciente está demasiado enfermo para moverse, o tiene un brote severo de la enfermedad. Además, los scooters de movilidad y las sillas de ruedas te permiten descansar y proteger de los efectos negativos del esfuerzo físico continuo.

Mantener tus insumos en un solo lugar

Los pacientes con POTS suelen usar una variedad de insumos para controlar los síntomas y se agitan al reunir todo lo que necesitan. Lo último que necesitas es desperdiciar la energía. Mantener todo en un solo lugar. Puedes colocar tus artículos en un bolso o mochila antes de salir de la casa. Debes evitar desperdiciar tu energía solo

porque no puedes encontrar cosas como los medicamentos, la sal, medias, fajas, y el agua.

Haz un listado de tus medicamentos y crea recordatorios

Haz una lista de tus medicamentos junto a las dosis indicadas. Recuerda crear un horario y recordatorios para ayudarte a tomar tu medicamento en el momento apropiado. A veces, los síntomas pueden volverse severos, por lo que es recomendable anotar tu dirección y número de contacto. Una pulsera de identificación es muy útil.

Autocontrol.

Llevar un registro de síntomas es bueno para objetivar la evolución de la enfermedad. Útil para ver tus progresos y para el control con tu médico. Puedes bajar algunos modelos de pauta de seguimiento. La que más te acomode.

