

Medidas generales para el manejo de intolerancia ortostática o síncope vasovagal.

1. Tomar agua frecuente.

Aproximadamente de 2.5 – 3 litros de agua al día.
En caso de síntomas de hipotensión se recomienda tomar 500 ml de agua fría en un lapso de 2 a 3 minutos.



2. Incremento de sal en la dieta.



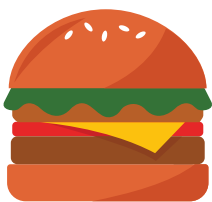
Incrementar aproximadamente de 6 – 8 gramos al día.

3. Uso de medias compresivas.

Usar medias compresivas de mediana compresión por encima del nivel de la rodilla en el día



4. Evitar comidas copiosas.



Evitar comidas copiosas o ingesta abundante de carbohidratos. Hacer 4 pequeñas comidas durante el día.
Evitar ayunos prolongados.

5. Dormir con la cabeza elevada.

Dormir con la cabeza ligeramente elevada, usar 1 o 2 almohadas gruesas.



6. Evitar permanecer de pie en periodos prolongados.



Evitar permanecer de pie por periodos prolongados, no más de 10 – 15 minutos.

7. Evitar duchas con agua muy caliente.

De preferencia bañarse con agua tibia.
Evitar meterse a nadar en albercas de agua caliente.



8. Evitar lugares calientes.



Evitar lugares o áreas con temperaturas elevadas.

9. En caso de hipotensión.

Se recomienda realizar alguna de las siguientes posiciones durante 1 minuto.



10. En caso de pre síncope o síncope.



Poner al paciente en un espacio abierto, ventilado, acostado boca arriba. Cuando despierte tomar agua, 500 ml antes de ponerse de pie.

11. Realizar actividad física.

Todo esto bajo vigilancia de un instructor.
Actividades recomendadas: bicicleta fija, remo, natación (no en agua caliente).

