

¿Tiene enfermedad de Parkinson, MSA o PAF?

Es hora de descubrir por qué puede sentirse mareado o desmayarse después de ponerse de pie.



noH

MATTERS

neurogenic Orthostatic
Hypotension



“Les recomiendo a todas las personas que tengan los síntomas que hablen, sean honestas con su médico y expliquen exactamente qué es lo que sienten.”

—Marta, vive con MSA y nOH

¿Qué es la hipotensión ortostática neurogénica (nOH)?

La hipotensión ortostática neurogénica (neurogenic orthostatic hypotension, nOH) es una afección que causa un nivel anormalmente bajo de presión arterial después de ponerse de pie. Puede ocurrir en personas con afecciones como enfermedad de Parkinson, atrofia multisistémica (multiple system atrophy, MSA), insuficiencia autonómica pura (pure autonomic failure, PAF) y otros trastornos autonómicos. Dado que estas afecciones pueden dañar el sistema nervioso, el organismo puede no liberar suficiente cantidad de un químico llamado norepinefrina, que controla la presión arterial. Cuando el organismo no libera suficiente cantidad de norepinefrina, la presión arterial sigue siendo baja después de ponerse de pie, lo que puede dar lugar a síntomas como mareos, vahídos, visión borrosa o fatiga.

Los síntomas importan

Los síntomas de nOH pueden variar según la persona y pueden ocurrir después de ponerse de pie, cambiar de posición o estar de pie durante largos periodos de tiempo.

Los síntomas frecuentes de nOH incluyen los siguientes:

- Mareos
- Vahídos
- Desmayos
- Sensación de desmayo
- Visión borrosa
- Visión en túnel
- Fatiga
- Dolor de cuello y hombro
- Debilidad muscular
- Náuseas
- Sensación de que las piernas se aflojan y doblan
- Incapacidad para pensar con claridad

Algunas personas con nOH pueden tener un mayor riesgo de caerse debido a sus síntomas.

Si cree que puede tener nOH, use el verificador de síntomas que aparece al final de esta guía y hable con su médico.

nOH y trastornos del sistema nervioso

La nOH se asocia con un trastorno subyacente del sistema nervioso, como enfermedad de Parkinson, MSA, PAF u otro trastorno autonómico.

Aproximadamente



personas con enfermedad de Parkinson también pueden experimentar síntomas de nOH.

Aproximadamente



personas con MSA también pueden experimentar síntomas de nOH.

Cerca del



de las personas con PAF también pueden experimentar síntomas de nOH.

Las personas pueden creer que los síntomas de nOH son parte de su trastorno subyacente del sistema nervioso y suponer que deben aprender a vivir con ellos. Sin embargo, la nOH es una afección independiente que también puede controlarse.

¿Quién debe realizarse exámenes de detección para la nOH?

Las personas con las siguientes afecciones deben realizarse un examen de detección para la nOH:

- Enfermedad de Parkinson
- Atrofia multisistémica
- Insuficiencia autonómica pura
- Otros trastornos autonómicos

Una manera de realizar este examen de detección es medir la presión arterial de una persona mientras permanece **acostada, sentada y luego se pone de pie**, y medir el cambio en las lecturas de la presión arterial. Si su médico considera que puede estar experimentando síntomas de nOH, puede medir su presión arterial en estas diferentes posiciones.



Su médico también puede preguntar por sus antecedentes médicos, realizar un examen físico y/o neurológico para determinar qué podría causar sus síntomas, realizar pruebas cardíacas y revisar sus medicamentos actuales.

“Cualquier persona que presente síntomas como mareos, vahídos, fatiga o pesadez en las piernas cuando se pone de pie debe realizarse un examen de detección para la nOH. Todos los pacientes con enfermedad de Parkinson o atrofia multisistémica deben realizarse un examen de detección para la nOH.”

—Dr. Fahd Amjad,
especialista en trastornos
de movimiento

Si sospecha que puede tener nOH, hable con su médico de inmediato. El verificador de síntomas al final de esta guía contiene preguntas que le ayudarán a iniciar la conversación. Las personas con trastornos del sistema nervioso han dicho que recibir un diagnóstico de nOH facilita en gran medida darles respuestas y esperanzas de alivio.

Manejar los síntomas de nOH

Vivir con nOH puede ser difícil, pero su médico puede sugerir algunos cambios en el estilo de vida que podrían ayudar a manejar los síntomas. Siempre hable con su médico antes de hacer cualquier cambio en su plan de manejo de la nOH o en su rutina diaria.

BEBA

MÁS
AGUA



AJUSTE

SU CONSUMO DE
SAL SEGÚN LAS
RECOMENDACIONES DE SU
MÉDICO O PROFESIONAL
DE LA SALUD



MUÉVASE

CUIDADOSAMENTE
CUANDO SE PONE
DE PIE O CAMBIA DE
POSICIÓN

USE

MEDIAS DE
COMPRESIÓN
A LA ALTURA
DE LA CINTURA
O UNA FAJA
ABDOMINAL

INGIERA COMIDAS MÁS PEQUEÑAS,

MÁS FRECUENTES,
BAJAS EN CARBOHIDRATOS



ELEVE

LA CABECERA DE
SU CAMA

HAGA EJERCICIO

CON ACTIVIDADES
MODERADAS,
NO EXTENUANTES

Verificador de síntomas

Responda las siguientes preguntas para ver qué síntomas de nOH puede estar experimentando después de ponerse de pie o cambiar de posición. Lleve con usted este folleto a su próxima cita médica para analizar sus síntomas y ayudar a iniciar la conversación sobre la nOH con el médico.

1 Los síntomas de nOH pueden aparecer en personas con trastornos del sistema nervioso como enfermedad de Parkinson (PD), atrofia multisistémica (MSA), insuficiencia autonómica pura (PAF) u otros trastornos autonómicos. Algunas personas con nOH pueden tener un mayor riesgo de caerse debido a sus síntomas. Cuando se sienta, pone de pie o está parado durante largos períodos de tiempo, ¿qué síntomas de nOH tiene? *Marque todas las opciones que correspondan.*

- Mareos
- Vahídos
- Desmayos
- Sensación de desmayo
- Visión borrosa
- Visión en túnel
- Fatiga
- Dolor de cuello y hombro
- Debilidad muscular
- Náuseas
- Sensación de que las piernas se aflojan y doblan
- Incapacidad para pensar con claridad

2 ¿Sus síntomas mejoran o desaparecen cuando se sienta o recuesta?

- Sí
- No

3 ¿Cuándo nota que está experimentando sus síntomas? *Marque todas las opciones que correspondan.*

- Por la mañana
- Después de las comidas
- Otro momento del día
- No puedo identificar cuándo

4 ¿Se ha caído alguna vez debido a estos síntomas?

- Sí
- No

5 ¿Qué efecto tienen sus síntomas en su capacidad de hacer actividades (p. ej., hacer ejercicio, jugar al golf, hacer jardinería, cocinar, desempeñar funciones sociales)?

- Ninguno
- Un poco
- No puede hacerlas

6 ¿Tiene alguna de las siguientes enfermedades?

- Enfermedad de Parkinson (PD)
- Atrofia multisistémica (MSA)
- Insuficiencia autonómica pura (PAF)
- Otro trastorno que afecta su sistema nervioso

Hable con su médico

Revise sus respuestas con su médico y asegúrese de preguntar sobre nOH, una afección que puede diagnosticarse y controlarse.

Preguntas adicionales para hacerle al médico:

Dados mis síntomas, ¿podría tener hipotensión ortostática neurogénica (nOH)?

¿Puede explicar qué está sucediendo dentro de mi cuerpo que causa estos síntomas?

¿Qué opciones de manejo están disponibles?

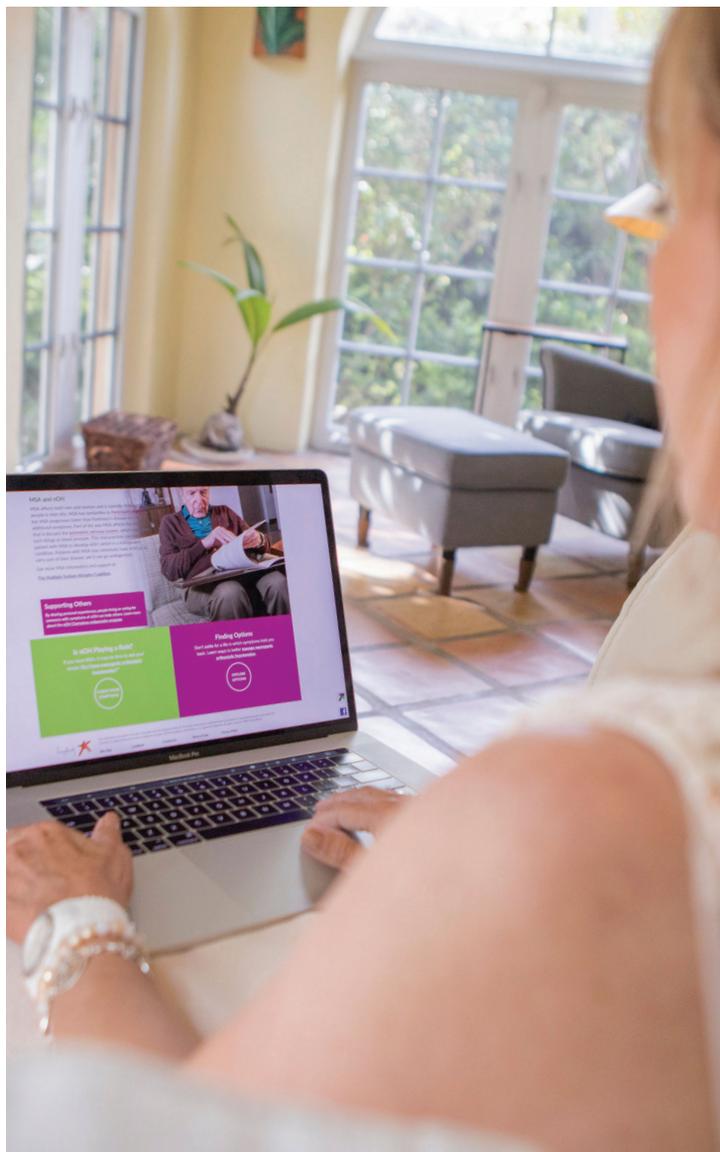
¿Recomienda algún cambio en el estilo de vida?

¡Usted no está solo!



Únase a nosotros en Facebook

Visite [Facebook.com/nOHMatters](https://www.facebook.com/nOHMatters) para conectarse con otras personas y unirse a una comunidad de personas que viven con nOH o cuidan a aquellas personas que viven con nOH.





**Visite [nOHMatters.com](https://www.nOHMatters.com)
para obtener más información y
recursos útiles.**



La información médica incluida en el presente se proporciona con fines educativos únicamente y no tiene como finalidad reemplazar los análisis de un médico. ©2019 Lundbeck. Todos los derechos reservados.
nOH Matters es una marca comercial registrada de Lundbeck NA Ltd. UBR-D-100631