

Hipotensão Postural

Orientações gerais

- Anote todos os medicamentos utilizados e mostre ao seu médico;
- Pratique exercícios físicos aeróbios (caminhadas, danças, andar de bicicleta) e evite exercícios de resistência, pois contrair o abdômen e o tórax pode contribuir para a queda rápida da pressão;
- Se sentir tonteira relacionada à pressão baixa, tente se sentar e aguardar a tonteira passar. Tomar um copo de água pode ajudar;
- Levante por etapas, principalmente ao acordar;
- Evite movimentos bruscos, tosse violenta, climas muito quentes e grandes esforços ao evacuar;
- Trate a constipação (dificuldade de evacuar) e evite gatilhos de tosse, por vezes com remédios indicados pelo médico para os reflexos da tosse, podem ajudar bastante;
- Mantenha-se hidratado;
- Evite refeições ricas em carboidrato e em grandes quantidades, principalmente se a queda da pressão acontecer após as refeições.
- Utilize meias de compressão elástica para aumentar o retorno venoso;
- Suspenda as pernas pode ajudar durante o episódio de tonteira por melhorar a circulação;
- Beba bastante água.