Hipertensión e hipotensión

Mayo de 2010 | Brian Chicoine, MD - Director médico, Centro de síndrome de Down para adultos

La hipertensión (presión arterial alta) es un problema de salud importante, excepto para las personas con síndrome de Down. Recientemente se ha debatido mucho sobre la reducción del consumo de sal de la población de Estados Unidos. La hipertensión es uno de los resultados negativos de comer demasiada sal.

Sin embargo, las personas con síndrome de Down rara vez tienen presión arterial alta. Esto puede tener que ver con la función del sistema nervioso autónomo (la parte del sistema nervioso en la que no pensamos, funciona automáticamente). El sistema nervioso autónomo ayuda a controlar nuestra presión arterial, frecuencia cardíaca, función de nuestros intestinos, etc. Las personas con SD también tienden a tener una frecuencia cardíaca más baja. Esto también está parcialmente controlado por el sistema nervioso autónomo.

La combinación de presión arterial más baja y frecuencia cardíaca más baja a veces contribuye al síncope (desmayo). La presión arterial baja y que causa problemas (como desmayarse) es hipotensión. Solemos ver esto con factores que estimulan el sistema nervioso autónomo como el miedo, el dolor y la ansiedad. Ponerse de pie rápidamente también puede contribuir a este problema.

Para nuestros pacientes con hipotensión, a menudo terminamos recomendando lo contrario a la recomendación reciente de reducir la sal. Para nuestros pacientes que tienen más tendencia a desmayarse, a menudo recomendamos aumentar el consumo de sal y agua.

Para algunos de nuestros pacientes, recomendamos poner unas galletas saladas y un vaso de agua al lado de la cama y comer las galletas y beber el agua antes de levantarse de la cama. También recomendamos levantarse despacio y sentarse rápido si empiezan a marearse.

El consumo adecuado de líquidos es un desafío para muchos de nuestros pacientes. Los estímulos o recordatorios regulares, el uso de listas de verificación diarias y otras formas de ayudar a las personas con síndrome de Down a beber al menos 6-8 tazas de agua al día pueden ayudar a algunas personas a evitar los mareos.

(Cuando menciono que las personas con SD rara vez tienen hipertensión, a menudo alguien dice que es porque no tienen ningún estrés. El estrés está en el ojo del espectador y las personas con SD también tienen estrés en sus vidas. En sus casos no será la hipoteca, la lucha contra el tráfico en las horas pico o algunas de nuestras tensiones de la vida diaria. Sin embargo, existen problemas estresantes para las personas con SD. Creemos que la menor incidencia de hipertensión en las personas con SD no está relacionada con su nivel de estrés.)