

Síndrome de Taquicardia Postural Ortostática (POTS)

Resumen de 2015 Declaración de Expertos en Consenso (Sociedad de Ritmo Cardíaco junto con ACC, AHA y otros)

Definición de POTS:

1. Síntomas frecuentes (lista abajo)
2. Entre los 12 y 19 años, un aumento en el ritmo cardíaco de al menos 40 al ponerse de pie
3. Disminución no significativa de la presión arterial al ponerse de pie (cambio de menos de 20 mm Hg)

Síntomas del POTS:

1. Al ponerse de pie: palpitaciones, aturdimiento
2. En cualquier postura: hinchazón, náusea, diarrea, dolor abdominal
3. En general: Fatiga, migrañas, mal dormir
4. Síntomas empeoran comúnmente con el calor, el ejercicio, la deshidratación o el alcohol

Combinación de causas (pueden ser todas o algunas de las siguientes):

1. Disfunción Autonómica (un problema del Sistema Nervioso) que causa que la sangre se acumulen las venas de las piernas y el abdomen en vez de distribuirse de forma pareja.
2. Volumen bajo de sangre (esto puede ser por una ingesta inadecuada de fluidos o por la forma particular del cuerpo de regular el fluido)
3. Sensibilidad a la adrenalina, causando palpitaciones, ansiedad o temblores
4. Des acondicionamiento (puede deberse a algún padecimiento o a la falta de ejercicio), lo que produce una masa del músculo cardíaco disminuida, así como su efectividad.
5. Hipervigilancia: la persona afectada se enfoca frecuentemente en las sensaciones corporales.

Tratamiento:

1. Consumo de fluido de 2-3 L por día
2. Consumo de sal de 10-12 g de NaCl (Sodio) por día
3. Medias de compresión o mallas
4. Programa de ejercicio progresivo que incluya entrenamiento aeróbico y de resistencia para los muslos: empezando con remo, bicicleta reclinada y natación.
5. Medicamentos:
 - a. Fludrocortisona (Florinef): ayuda a retener el sodio y expande el volumen de la sangre
 - b. Midrodrine: contrae las vías sanguíneas, ayuda a la sangre de las piernas a regresar al corazón
 - c. Propranolol: ayuda con el ritmo cardíaco alto (solo dosis bajas de 10-20 mg)
 - d. Otras opciones posibles producen efectos secundarios
6. Terapia de "rescate" intravenoso con infusiones salinas pueden mejorar los síntomas por algunas horas o días

Epidemiología/Historia Natural:

1. El establecimiento de los síntomas puede darse en cualquier momento, pero típicamente se da alrededor de los 15 años; los síntomas empiezan a mejorar alrededor de los 20 años.
2. 75% son mujeres

Síntomas relacionados:

1. Taquicardia sinusal inapropiada: un ritmo cardíaco de más de 100 en reposo, un promedio de ritmo cardíaco mayor de 90 en el transcurso de 24 horas sin causa obvia.
2. Sincope vasovagal: desmayo en respuesta a un detonante tal como ponerse de pie, ejercicio o dolor, usualmente asociado a un ritmo cardíaco bajo.