

TEST DE 10 MINUTOS EN BIPEDESTACIÓN

Si se sospecha una **intolerancia ortostática (IO)**, puede realizarse una **prueba de pie de 10 minutos** en el domicilio o en una consulta médica. Se trata de una variante de la **prueba de Schellong** y de la **prueba de inclinación de la NASA**.

Idealmente, se requiere un dispositivo para medir la presión arterial y otro para medir la frecuencia cardíaca (pulsioxímetro de dedo, banda torácica, pulsera o reloj con monitor de frecuencia cardíaca, o una aplicación para smartphone), ya que las fluctuaciones importantes de la frecuencia cardíaca pueden dar lugar a mediciones inexactas cuando se utiliza únicamente un tensiómetro de manguito.

No utilizar prendas de compresión.

Al interpretar los resultados debe tenerse en cuenta que determinados medicamentos u otras sustancias pueden influir en los valores obtenidos y, por tanto, modificar el resultado de la prueba (por ejemplo, antihipertensivos, estimulantes o antidepresivos tricíclicos). Consulte con el médico responsable de su tratamiento si es posible suspender estos medicamentos durante 24 horas antes de realizar la prueba.

INSTRUCCIONES

Acuéstese y relájese. Mientras permanece tumbado, mida y registre la frecuencia cardíaca y la presión arterial **cada minuto durante 10 minutos**.

A continuación, póngase de pie y apoye los hombros contra una pared. Los talones deben situarse aproximadamente a **15 cm de la pared**, manteniendo los músculos de las piernas relajados. Permanezca de pie, sin moverse, durante **10 minutos**, midiendo y registrando la frecuencia cardíaca y la presión arterial **cada minuto**.

Los valores pueden anotarse en la tabla siguiente.

Decúbito (acostado)	Frecuencia cardíaca (lpm)	Presión arterial (mmHg)	Síntomas
Minuto 1			
Minuto 2			
Minuto 3			
Minuto 4			
Minuto 5			
Minuto 6			
Minuto 7			
Minuto 8			
Minuto 9			
Minuto 10			

Bipedestación	FC (lpm)	Δ FC respecto al basal	PA (mmHg)	Síntomas
Minuto 1				
Minuto 2				
Minuto 3				
Minuto 4				
Minuto 5				
Minuto 6				
Minuto 7				
Minuto 8				
Minuto 9				
Minuto 10				

EVALUACIÓN

Compare los valores obtenidos con los criterios diagnósticos.

Si la frecuencia cardíaca aumenta **al menos 30 latidos por minuto** (40 latidos por minuto en adolescentes) o alcanza **al menos 120 latidos por minuto** tras ponerse de pie, ello constituye un **fuerte indicio de síndrome de taquicardia postural ortostática (PoTS)**. En el PoTS, la presión arterial puede permanecer estable o incluso aumentar. Una breve caída de la presión arterial inmediatamente después de ponerse de pie se considera normal.

Sin embargo, si la presión arterial disminuye de forma significativa durante los **primeros 3 minutos de forma mantenida** tras adoptar la bipedestación (presión arterial sistólica >20 mmHg o presión arterial diastólica >10 mmHg), puede tratarse de una **hipotensión ortostática (HO)**, independientemente de la frecuencia cardíaca.

Si no se cumplen los criterios de PoTS ni de hipotensión ortostática, pero aparecen síntomas durante la prueba, podría tratarse de otra forma de **intolerancia ortostática (IO)**.

En caso de duda o cuando se requiera una evaluación adicional, se recomienda repetir la prueba y/o realizar una **prueba de mesa basculante (Tilt Test)** para obtener un diagnóstico más preciso.

Nota: Durante la realización de la prueba puede producirse un síncope. Si aparecen los primeros síntomas o signos de alarma, la prueba debe interrumpirse inmediatamente.



IMPORTANTE

Esta prueba no debe realizarse sin supervisión.

Debido al riesgo de mareo, presíncope, síncope y caídas, debe haber siempre alguien que pueda ayudarte si lo necesitas.

