

¿Cuáles son las recomendaciones más útiles para el paciente con DISAUTONOMÍA y SÍNCOPE MEDIADO NEURALMENTE?

A continuación se enumeran las recomendaciones que hemos encontrado más útiles en el manejo de nuestros pacientes. Recuerde que debe consultar con el médico si estas medidas son adecuadas para su caso:

1. Desayune en la primera hora de levantarse, antes de salir de la casa. Desayune bien. Para el paciente con DISAUTONOMÍA, el desayuno es una parte muy importante del tratamiento. Recuerde que no es recomendable dejar el desayuno para más tarde, ya que eso afecta los mecanismos que regulan la presión arterial.
2. Acompañe el desayuno de alimentos con alto contenido de sal. Aunque los cereales y la fruta son saludables, no se recomiendan para el desayuno del paciente con DISAUTONOMÍA debido a que tienen un bajo contenido de sal.
3. No suprima ninguna comida y trate de realizar seis comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, algo, comida y merienda. Evite que alguna de esas comidas sea demasiado abundante.
4. Disminuya o suprima el consumo de cafeína (café, té, bebidas cola, etc.) y de alcohol.
5. Si su médico lo autoriza, incremente el consumo de líquidos. Trate de tomar más de un litro de agua durante las mañanas. Acostumbre bebidas hidratantes con contenido de sal (consomé casero, consomé instantáneo, etc.).
6. Si su médico lo autoriza, aumente el consumo de sal con los alimentos. En la media mañana trate de consumir una fruta o pasabocas con sal.
7. Controle el consumo de azúcares y sus derivados (paneta, azúcar, miel de abejas, gaseosas).
8. Consuma ensalada al almuerzo y a la comida, varias porciones de fruta al día y prefiera los productos integrales.

9. Realice ejercicio más de tres veces por semana. Antes de iniciar el ejercicio y durante este, ingiera líquidos. Los pacientes con disautonomía pueden tener problemas cuando realizan ejercicio sin tener una adecuada hidratación.
10. Programe frecuentes actividades al aire libre y bajo el sol. Recuerde que la luz del sol controla algunos de los ciclos del sistema nervioso autónomo.
11. Evite permanecer de pie por tiempo prolongado.
12. Tenga cuidado con el uso de baños turcos y saunas, estos pueden producir deshidratación e hipotensión, precipitando las crisis.
13. Algunas personas pueden mejorar con medias o calcetines elásticos, como los que usan las personas con várices. Usarlos sólo bajo prescripción médica.
14. Recuerde que las peores crisis pueden evitarse: aprenda a reconocer su inicio y tome medidas inmediatas con el fin de evitar caídas y traumas. Cuando usted considere que está empezando una crisis, trate de cambiar de actividad, consuma agua, bebidas hidratantes con contenido de sal o líquidos de cualquier clase. Realice tensión muscular en brazos y piernas. Si eso no es suficiente, recuéstese y eleve las piernas.
15. Visite al médico regularmente y siga sus recomendaciones.

La Clínica Cardio VID cuenta con servicios especializados en el tratamiento de DISAUTONOMÍA y SÍNCOPE MEDIADO NEURALMENTE.



Clínica Cardio VID Sede Robledo
Cl. 78B N° 75 - 21 • Medellín

Sede ambulatoria Ciudad del Río
Distrito Vera Carrera 44 #20 - 40 B2 Local 11 • Medellín

Contact center para citas y ayudas diagnósticas
• Teléfono: 604 3221900 • WhatsApp 322 3692943
Información general • Teléfono: 604 3227090



Recomendaciones para pacientes con disautonomía y síncope mediado neuralmente



¡Los especialistas de tu corazón!

www.cardiovid.org.co

Síguenos @cardiovid



¿Qué significa DISAUTONOMÍA?
.....

Este término se refiere a una alteración transitoria en algunos mecanismos corporales encargados de la autorregulación. El SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO está encargado de controlar funciones automáticas del organismo, como la presión arterial, el pulso, la temperatura y la respiración. Cuando ocurren alteraciones en ese sistema, generalmente se habla de DISAUTONOMÍA.

¿Cómo se manifiesta?
.....

La DISAUTONOMÍA puede causar episodios de síncope. También puede manifestarse por mareos, palpitaciones, sudoración anormal, fatiga, falta de fuerza o dolor de cabeza. En algunas personas pueden ocurrir otros síntomas menos comunes. Cuando la DISAUTONOMÍA produce síncope, los médicos acostumbra darle el nombre de síncope mediado neuralmente, o síncope neurocardiogénico.

¿Qué significa síncope?
.....

Es una pérdida momentánea y transitoria del estado de conciencia, con presentación súbita y recuperación completa, ocasionada por disminución del flujo sanguíneo cerebral.

¿A qué personas les puede dar?
.....

Aunque es más frecuente en mujeres jóvenes, cualquier persona puede presentar este tipo de trastornos.

¿Por qué ocurre?
.....

Se desconoce su causa. Algunos investigadores creen que la vida moderna ha producido cambios desfavorables en el estilo de vida. Estos cambios hacen que la gente se sienta más tensionada, pase más tiempo trabajando, se alimente inadecuadamente, se vuelva más sedentaria y realice pocas actividades al aire libre. Esto afectaría los sistemas que controlan la presión arterial y el pulso, produciendo DISAUTONOMÍA.

¿Podría ser una baja de azúcar?
.....

Hace algunos años, cuando no se conocía bien la disautonomía, se pensaba que muchas de las personas que se mareaban o sufrían síncope tenían hipoglucemia (descenso del azúcar en la sangre). Con los avances en el conocimiento médico se ha encontrado que muchas personas con ese diagnóstico, estaban en realidad sufriendo de DISAUTONOMÍA.

¿Podría ser epilepsia?

Tanto los pacientes con DISAUTONOMÍA como con epilepsia pueden caerse, perder la conciencia y presentar rigidez o movimientos extraños. Se requiere del concepto de un médico y la realización de algunos exámenes para diferenciar la causa.

¿Qué peligros tiene?
.....

Cuando se sospecha la existencia de DISAUTONOMÍA es conveniente consultar, ya que el tratamiento mejora la calidad de vida y puede restablecer la totalidad de las capacidades físicas. La falta de tratamiento hace que el paciente sienta molestias innecesarias y tenga riesgo de sufrir caídas y golpes.

¿Es curable?
.....

La DISAUTONOMÍA es una alteración transitoria y curable. Casi todos los pacientes se mejoran cuando el tratamiento se realiza de manera adecuada.

¿Porqué al estar de pie mucho rato, se empeoran los síntomas?
.....

Cuando una persona está en posición de pie, la fuerza de gravedad hace que una buena cantidad de sangre se quede en las piernas. Esa sangre puede hacer falta para que el cerebro reciba suficiente oxígeno y ello lleva a que se presenten mareos y síncope. En las personas sanas eso no sucede porque el sistema nervioso autónomo compensa los cambios.

¿Cómo se diagnostica la DISAUTONOMÍA?
.....

El diagnóstico debe ser realizado por un médico. Después de analizar los síntomas, revisar al paciente y realizar algunos exámenes, se determina si el caso es compatible con ese diagnóstico.

¿Qué es el Tilt Test o prueba de mesa basculante?
.....

El Tilt Test o prueba de mesa basculante es un examen diagnóstico usado en pacientes que han sufrido episodios de síncope, pérdida de la conciencia, mareos, desmayos, palpitaciones o síntomas parecidos. Es útil para evaluar algunas variables hemodinámicas como la presión arterial y el pulso, las cuales reflejan el funcionamiento del sistema nervioso autónomo. En algunos pacientes el médico puede considerar necesario este examen, pero no en todos se requiere.

¿Cómo se hace el TILT TEST o PRUEBA DE MESA BASCULANTE?
.....

El paciente es acostado en una camilla especial que permite diferentes grados de inclinación. Dura alrededor de una hora. Se le coloca un brazalete inflable para tomar la presión arterial. En el pecho y los brazos se instalan unos parches autoadhesivos que sirven para obtener el electrocardiograma de forma continua, luego es inclinado y se le deja en esa posición por algún tiempo. En algunos pacientes se utiliza un medicamento que puede producir calor y palpitaciones. Algunas personas pueden presentar mareo, palpitaciones, o síncope. El TILT TEST o PRUEBA DE MESA BASCULANTE es un examen que se considera seguro y es poco probable que ocurran complicaciones durante su realización.

¿Cómo es el tratamiento de la DISAUTONOMÍA?
.....

La mayoría de los pacientes mejoran con medidas generales, que se mencionarán a continuación. Algunos pacientes pueden requerir tratamiento con medicamentos. El tratamiento más adecuado para cada paciente será determinado por el médico tratante.