

### ¿Por qué la gente está siempre cansada ó incluso se desmaya?

Una causa puede ser la **disautonomía**.

El cuerpo humano está constantemente cambiando, de un momento a otro, debido a un sinnúmero de circunstancias. Si una persona se encuentra dormida, su cuerpo requiere de ciertas condiciones para poder vivir como son: la temperatura corporal, la presión arterial, la respiración, la obtención de energía mediante la utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos, etc. Todas estas funciones cambian cuando esta persona despierta, hace un poco de ejercicio, come algo, etc. Por ejemplo, si una persona está recostada y tiene una presión arterial de 90/60, al ponerse de pie la presión arterial deberá aumentar (ej. 120/80), debido a que la sangre debe de continuar subiendo a la cabeza que se encuentra a un nivel más alto. Lo contrario sucederá en el momento en que la persona se recueste nuevamente (ej. 100/60) Lo mismo sucede en cualquier momento en que se requiera un mayor trabajo cardiovascular (después de comer, corriendo, estados de fiebre, etc.), así que el sistema cardiovascular deberá ajustarse constantemente a los requerimientos del cuerpo, por ello la frecuencia del pulso y la tensión arterial siempre están cambiando.

La regulación de estos cambios está controlada por una parte del sistema nervioso que controla las funciones automáticas del cuerpo (el latir del corazón, la presión arterial, la respiración, etc.) llamado sistema nervioso autónomo (cerebro y médula espinal). Así, el cerebro se percata de lo que está haciendo nuestro cuerpo y realiza los ajustes necesarios. Por ejemplo, si el cuerpo, comienza súbitamente a correr, entonces el cerebro ordena al sistema cardiovascular que acelere la velocidad y la frecuencia con la que se contrae el corazón y que aumente la tensión arterial. Si esto funciona adecuadamente nosotros podremos hacer cualquier actividad sin tener molestias.

### ¿Cuáles son las molestias que provoca la **disautonomía**?

La **disautonomía** es un *desajuste* de esta comunicación entre el cerebro y el sistema cardiovascular. De esta manera, pueden ocurrir varios problemas, como puede ser el que la presión arterial no se ajuste rápidamente cuando nos ponemos de pie, provocándonos un mareo ó incluso un desmayo (síncope). Existen diversos tipos y gravedades de disautonomía, que pueden ir desde el simplemente sentirse todo el tiempo cansado (síndrome de fatiga crónica) hasta que la persona se desmaye frecuentemente. Algunos de los síntomas comunes son: mareo, sensación de desmayo inminente, obnubilación, oscurecimiento de la visión, visión de túnel, hormigueo en las extremidades, sensación de calor en la nuca, etc.

### ¿Qué hacer cuando uno tiene **disautonomía**?

El tratamiento de la **disautonomía** es muy variado y depende del tipo y la causa de esta. Es muy importante que cuando una persona tenga síntomas de disautonomía acuda al médico para averiguar si no tiene alguna enfermedad cardiaca agregada que pueda ser peligrosa y requiera atención. Sin embargo existen algunas recomendaciones generales que pueden seguir los pacientes y hacen que refieran diferentes grados de mejoría prácticamente desde el inicio.

## Recomendaciones:

1. *Hidratación.* La primera recomendación es mantenerse bien hidratado. En algunos pacientes el estar ligeramente deshidratados les provoca síntomas. En general, una persona sin enfermedad cardíaca ó renal, deberá ingerir el agua necesaria para no tener sed. El que nuestra boca esté reseca nos dice que hace falta beber líquidos. Se recomienda beber alrededor de 3 litros de agua al día. El agua necesita acompañarse de minerales para que uno esté bien hidratado, así las preparaciones como Vida Suero Oral u otras bebidas *isotónicas* son las mejores para mantenerse hidratado. Otras bebidas como el Gatorade<sup>®</sup>, Powerade<sup>®</sup> entre otros, hidratan mejor que el agua sola, más tienen contenidos altos de azúcar y pueden provocar que subamos de peso. Si durante el día vamos a orinar varias veces siendo la orina transparente y poco amarilla, entonces estamos bien hidratados. Si la orina se vuelve muy amarilla, necesitamos beber más líquido.
2. *Prevención.* Es muy importante evitar situaciones en las cuales exijamos un preciso y rápido ajuste entre el cerebro y el corazón. Si nosotros cambiamos bruscamente de actividad (recostarse a pararse, caminar a correr, etc.) y padecemos de una **disautonomía** es muy probable que tengamos molestias. Para prevenir los síntomas, incluyendo el desmayo deberemos evitar: a) estar deshidratados, b) climas muy calurosos, c) sustancias estimulantes como café, refrescos de cola, té verde o negro, tabaquismo, d) estar mucho tiempo de pie, e) desvelarse, f) detenerse súbitamente cuando estamos haciendo ejercicio, es decir, sin un periodo de enfriamiento, g) cambios bruscos de posición, h) estar mucho tiempo de pie. Si necesitamos estar de pie, como al estar formado en la fila del banco, deberemos cambiar de posición constantemente y *apretar* los músculos de las piernas, con ello las venas que pasan dentro de los músculos de las piernas son *exprimidas* y la sangre es enviada hacia arriba, al corazón, y así mantendremos la presión arterial
3. *Evitar el desmayo si nos sentimos mal.* En el momento en que tengamos algún síntoma de **disautonomía** deberemos sentarnos inmediatamente, incluso en el suelo, abrazando nuestras piernas contra el pecho. Si no es suficiente puede ser necesario que nos recostemos.
4. *Ejercicios con reto ortostático.* La comunicación entre el sistema nervioso autónomo y el cardiovascular (cerebro-corazón) puede mejorarse con un tipo especial de ejercicios, que en manos expertas, pueden hacer que el paciente mejore de sus molestias a largo plazo. Este tipo de ejercicios en muchas ocasiones pueden ser realizadas por el mismo paciente, siempre y cuando haya sido altamente supervisado por personal médico calificado.
5. *Medicación y otras terapias.* Algunos tipos de disautonomía requerirán la prescripción de medicación especial o alguna otra terapia. Estos casos no son comunes y siempre deberán ser tratados por un cardiólogo competente.

El éxito de la terapia para la disautonomía depende principalmente en la constancia y la paciencia del paciente.

Dr. Hermes Ilarraza Lomelí  
Rehabilitación Cardíaca.