

El resultado de la prueba de mesa basculante que acabamos de realizar fue POSITIVO para SÍNCOPE o PRESÍNCOPE y eso significa que el paciente tiene DISAUTONOMÍA que se manifiesta en diferentes momentos como mareos, taquicardia, presíncope o síncope.

La palabra SÍNCOPE proviene del griego “cortar” y se caracteriza por pérdida de la conciencia y el tono muscular, en forma súbita, casi siempre precedido de otros síntomas vasovagales (mareo, palidez, sudoración, visión borrosa) y cuya recuperación posterior suele ser rápida. El término PRESÍNCOPE corresponde a episodios similares pero como lo dice su nombre sin llegar a perder la conciencia.

La DISAUTONOMÍA es una entidad muy frecuente y un diagnóstico cada vez más común en niños y adolescentes; suele ser una entidad benigna en que el cuerpo por alguna circunstancia (crecimiento acelerado, alimentación inadecuada, calor excesivo, falta de hidratación, dolor asociado, infecciones virales o bacterianas, reacciones emocionales de miedo o enojo) no logra hacer un buen control de la presión y la frecuencia cardiaca llevando a una disminución en ese momento del flujo sanguíneo cerebral y llevando a que se activen varios mecanismos de defensa del cuerpo que buscan restaurar ese flujo a veces en forma infructuosa (cuando sobreviene el síncope). Hasta un 30% de la población en algún momento de su vida ha tenido un evento de síncope o presíncope similar al suyo pero menos del 10% se vuelven eventos repetitivos. Es muy común en la adolescencia durante el “estirón” de la edad, más frecuente en mujeres, delgadas y en aquellos que tienden a ser más sedentarios.

El tratamiento para esta condición es CASI SIEMPRE no farmacológico (sin medicamentos) dado que la gran mayoría de pacientes solo requieren adaptar unas medidas a su estilo de vida que favorecerán mejor control de la presión y la frecuencia cardiaca. Hay descrito el uso de algunos medicamentos que buscan retener líquido y sales en el cuerpo para mejorar la presión arterial pero no son específicos y muchos de ellos no tienen aval para uso en la población pediátrica.

Las medidas más importantes cuando se tiene DISAUTONOMÍA son:

1. Mantener un adecuado estado de hidratación en todo momento. En la vida diaria es recomendable consumir de 3-4 litros de agua al día. Durante las prácticas deportivas se recomienda optimizar con bebidas hidratantes (con electrolitos)
2. Mantener un consumo normal a alto de sal en sus comidas, especialmente durante las fases de crecimiento acelerado (en caso de problemas de riñón deberá comentar esta opción con el especialista tratante).
3. Evitar los periodos de ayuno prolongados, casi siempre si usted pasa más de 3-4 horas sin comer algún alimento empezará a manifestar los síntomas.
4. Realizar actividad física aeróbica regularmente (mínimo 3-4 veces por semana y en periodos de más de 30 minutos). Si al momento su estilo de vida es SEDENTARIO deberá iniciar actividad física progresivamente y a tolerancia.
5. Evitar el consumo de bebidas oscuras y energizantes (REDBULL, VIVE MAX, VIVE 100, COCA COLA y sus similares) dado que generarán deshidratación y tendencia a taquicardia y palpitaciones lo cual aumentará los síntomas asociados a Disautonomía.

6. Mantener adecuada higiene del sueño, procurar horarios adecuados de sueño, libres de estímulo de luces y pantallas.
7. Manejo emocional: si usted está presentando síntomas como angustia, llanto fácil, dificultades para conciliar el sueño, dificultades para relacionarse con otras personas, aislamiento social, ideas de acabar con su vida, es recomendable que pida ayuda y consulte a un especialista, dado que el sistema nervioso autónomo es muy sensible a los cambios emocionales y los síntomas pueden estar en relación con estos.
8. Evite situaciones que pueden producir calor excesivo y deshidratación (exposición prolongada a los rayos del sol, turcos, saunas, sitios muy concurridos).
9. Evite estar de pie por tiempos prolongados y sin moverse, recuerde que debe realizar movimientos de los grupos musculares que mantengan activa la circulación.
10. En la Disautonomía la clave más importante es EVITAR el desmayo o síncope dado que es la situación en la cual su vida corre riesgo, por tanto recomendamos cuando esté presentando los síntomas iniciales realice estas medidas rápidamente:
  - Enlace una mano contra la otra y hale fuertemente para activar la circulación en los brazos.
  - Si está de pie agáchese en cuclillas y haga un par de sentadillas para activar la circulación en las piernas.
  - Si está cerca de una pared póngase en posición y empiece a empujar contra la superficie rígida, eso activará circulación en brazos y piernas
  - Empiece a toser para favorecer la contracción del diafragma y mejorar el flujo de sangre hacia el cerebro.
  - Si está muy cercano al síncope, ya está viendo borroso, introduzca uno de sus dedos hacia la boca y provoque el reflejo de náusea, eso elevará rápidamente la presión para evitar el desmayo.
  - Una vez se sienta un poco mejor respire despacio y profundo, hidrátese y coma un alimento rico en sal.
  - EVITE entrar en pánico, esto solo generará para usted y los que le rodean pérdida del control de la situación y mayor riesgo de otras lesiones.

***Con estas recomendaciones usted va a sentirse mejor, evitar la progresión de los síntomas y situaciones de riesgo para usted y quienes le rodean.***

***Lleve el informe de este examen al médico que lo solicitó, probablemente realizarán otros estudios de acuerdo a sus síntomas para descartar otras patologías asociadas pero es FUNDAMENTAL asimilar estas recomendaciones a su estilo de vida.***