infobae

SALUD >

Qué es disautonomía y cómo impactan las alteracione del sistema nervioso autónomo en la salud

Es fundamental en la regulación de las funciones involuntarias esenciales para la supervivencia, como la respiración y la frecuencia cardíaca. Cuáles son los síntomas de alerta ante su disfunción y los tratamient adecuados

Por **Dr Enrique De Rosa Alabaster**

16 Abr, 2024 02:00 a.m. AR

Compartir

Los síntomas de la disautonomía varían ampliamente e incluyen problemas cardiovasculares, neuropsiquiátricos, generales, metabólicos y digestivos (Imagen Ilustrativa Infobae)

Hablar del área que hace al psiquismo, a la mente y al **cerebro**, así como al funcionamiento normal (cuando sale de esa normalidad), presenta una serie de inconvenientes que comienzan con el uso de las palabras y la concepción de las mismas, ya que no se puede definir con precisión el objeto de estudio.

Te puede interesar:

Las víctimas que “nadie vio”: las heridas de la violencia sexual en la infancia siguen lastimando

Así, desde hace unos años los conceptos de psicología, neurología y psiquiatría dieron paso, en lo que se refiere a estas áreas, a términos como **salud mental** o **neurociencias**. Al mismo tiempo, a veces no se tiene en claro qué es aquello sobre lo que se está

Lo Último | Tendencias

Nueve estrategias para controlar los problemas de sueño en personas con Alzheimer

Las víctimas que “nadie vio”: las he violencia sexual en la infancia sigu

¿Qué hacer en Bariloche, la ciudad mundo según la inteligencia artifici

Virus de la gripe aviar: la OMS advi propagación es preocupante para l humana

20 looks icónicos que marcaron la Met Gala

Te Recomendamos

1. ¿Cuáles son los beneficios del citrato de magnesio para las mujeres?
2. Cuál es la planta medicinal que tiene 15 veces más vitamina C que la naranja
3. ¿Es saludable comer yogur todos los días? Qué dice la ciencia
4. A qué edad empieza la pérdida de memoria y cómo estimular la mente para prevenirla
5. Cómo preparar agua de chía con limón para prevenir el envejecimiento prematuro

hablando, y así se confunden o mezclan, más que integrar, **aspectos sociales, económicos, psicológicos y genéticos, entre otros.**

Algunos ejemplos de estos se evidencian cuando hablamos de **problemas de sueño o ritmos biológicos**, que en esta integración fallida que lleva a la dispersión conceptual, se ven diferentes cuestiones según desde el ángulo desde el que se lo mire.

Te puede interesar:
Para qué sirve la vitamina A y qué alimentos la contienen
›

El cerebro o encéfalo es el órgano que se encuentra dentro de la cabeza y que controla todas las funciones de un ser humano - (Imagen Ilustrativa Infobae)

Un ejemplo concreto de esto es que, cuando se habla del **sistema nervioso**, a veces creemos que solo corresponde al **encéfalo**, que de manera reduccionista podríamos decir que es lo que está comprendido entre las partes óseas, cráneo y columna, y que llamamos **sistema nervioso central**. A este se agrega el **sistema nervioso periférico**, el cual concierne a los nervios que se encuentran en todo el organismo, ya que el cuerpo está inervado e irrigado, estando constituido en toda su extensión por otros tejidos, como el vascular y el sistema nervioso.

En este **sistema periférico** hay una parte muy particular que no es consciente, como el periférico que sí lo es (los nervios que inervan nuestros músculos, por ejemplo), y se llama **sistema nervioso autónomo (SNA)**.

Te puede interesar:
Cuatro ejercicios de la neurociencia para entrenar la atención y fortalecer la salud cognitiva
›

Este **sistema nervioso autónomo es una red de nervios** que se extiende por todo el cuerpo, conecta al sistema nervioso central (SNC) con el resto del organismo y controla procesos de los cuales no somos conscientes y que en general, con algunas excepciones, no podemos controlar. De allí la palabra ligada a la **autonomía** de los mismos.

Hay dos procesos principales dentro del SNA: está el **sistema simpático** (que activa los procesos corporales) y el **parasimpático** (al lado del simpático, que los desactiva o reduce). Ese **equilibrio** es fundamental para el bienestar del cuerpo: la homeostasis; la cual busca conservar las diferentes variables vitales en equilibrio y así, en definitiva, la **supervivencia**. Muchos medicamentos de uso clásico se basan en el estímulo de uno u otro para las más diversas alteraciones.

Se han reportado casos de disautonomía posteriores al COVID-19, en particular en su forma prolongada (Imagen Ilustrativa Infobae)

Dos procesos relativos a esto son quizás los más fáciles para tomar conciencia de este sistema: la **respiración** y la **frecuencia cardíaca.** Sobre ellos podemos influir solo parcialmente, ya que no necesitan de nuestra acción directa, como los procesos conscientes y voluntarios que son, por citar alguno, movilizar un músculo o pensar.

En estos dos ejemplos existe, sin embargo, algún grado de pérdida de control sobre ellos, según determinadas situaciones; pero son mayormente conscientes. Por el contrario, la **autonomía del sistema nervioso autónomo**, que no necesita de nuestra actividad para funcionar, hace que esté siempre activo. Así, por ejemplo, aun cuando estamos dormidos, seguimos respirando, nuestro corazón latiendo, el sistema endocrino y el digestivo funcionando, así como la regulación de la temperatura corporal, entre otros, y, por ende, todo lo **esencial a la supervivencia.**

La alteración de diversas partes o funciones de ese extenso sistema es conocida como **disautonomía**, se manifiesta en cualquier área del organismo, puede mostrar múltiples manifestaciones clínicas.

Existe una serie de afectaciones directas de los nervios que pueden generar su disfunción (Imagen ilustrativa Infobae)

Principales causas

Si bien se cree erróneamente que la base y causa, casi única, de la alteración del SNA es el estado de **estrés o ansiedad**, en realidad no solo este estado puede ser consecuencia de una alteración en el SNA, sino que hay una serie de **afectaciones directas de los nervios** como tales, que generan su disfunción. Ejemplos de estas son:

- **Diabetes tipo 2:** la neuropatía diabética, una complicación bastante frecuente de la diabetes, puede manifestarse durante largo tiempo a través de un síntoma usual como la hipotensión ortostática, es decir, los mareos al cambiar de posición, pararse, entre otros. Los nervios no logran responder de manera eficiente a los cambios posicionales.

- **Enfermedades autoinmunes** como puede ser, por ejemplo, el síndrome de Guillain-Barré.

- **Infecciones virales o bacterianas:** el VIH, o aquellas transmitidas por insectos, como el dengue o la enfermedad de Chagas, son ejemplos en los que las alteraciones, por ejemplo en el ritmo cardíaco, la tensión arterial, la regulación de la temperatura, entre otros, pueden manifestarse clínicamente. También se han reportado casos posteriores al COVID-19, en particular en su forma prolongada.

La neuropatía diabética, una complicación en la diabetes, se evidencia a través de la hipotensión ortostática, mareos al cambiar de posición. Los nervios no logran responder de manera eficiente a los cambios posicionales (Imagen Ilustrativa Infobae)

- **Enfermedades neurodegenerativas**, como la atrofia múltiple o formas de parkinsonismo, donde la disautonomía se manifiesta, por ejemplo, en la sudoración, el control de la temperatura o la secreción cutánea.

- **Tóxicos**: desde sustancias químicas industriales, pesticidas o metales como el mercurio o plomo (intoxicaciones a veces ligadas a problemas sanitarios del terreno, provisión de agua, etc.), hasta, y muy importante por lo escasamente tenido en cuenta, el efecto del alcohol, que no solo afecta a otras partes del sistema nervioso sino al organismo por completo, incluyendo el SNA.

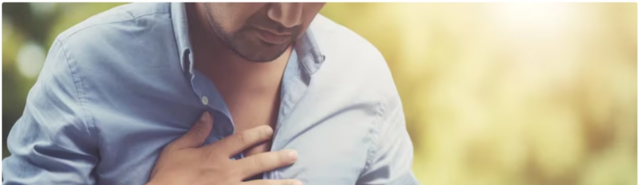
- **Secuelas de medicamentos**. Como el síndrome neuroléptico maligno o el uso inapropiado de alfa o beta bloqueantes.

- **Deficiencias en vitamina B12.**

- **Afectaciones mecánicas,** como las ocasionadas por traumatismos o lesiones de la columna o tumores que afectan al recorrido de algunos nervios.

Además, es importante agregar las causas primarias de base genética, las cuales se asocian a grupos étnicos, en algunos casos.

Cuáles son sus síntomas



Dolor en el pecho, arritmia, taquicardia o bradicardia son síntomas cardíacos de disautonomía (Imagen Ilustrativa Infobae)

En este aspecto, es particularmente pertinente la recomendación general en medicina de **no interpretar un síntoma aislado** como indicativo de padecer esta patología o alteración, ya que, en el caso de las afecciones relativas al SNA, muchas son extremadamente frecuentes en la población. La manera en que se manifiestan estos síntomas, la duración y otros factores asociados, así como la combinación de varios de ellos, es lo que permitirá realizar el diagnóstico médico correcto. Como ejemplo, dependiendo del área comprometida, podemos observar:

A nivel cardiovascular.

- **Palpitaciones cardíacas.**
- **Ritmo cardíaco irregular** (arritmia), rápido (taquicardia) o lento (bradicardia).
- **Intolerancia al ejercicio** (ya que ritmo cardíaco no cambia con la actividad física).
- **Mareos, desmayos** o pérdida de conocimiento (especialmente al levantarse).
- **Hipotensión ortostática**
- **Dolor o molestias en el pecho.**

Migrañas o dolores de cabeza frecuentes y problemas de equilibrio son algunos de sus síntomas (Imagen Ilustrativa Infobae)

Neuropsiquiátricos

- **Cambios de humor o ansiedad.**

- **Insomnio**

- **Migrañas** o dolores de cabeza frecuentes.

- **Problemas de equilibrio.**

- **"Niebla cerebral"**, olvidos o dificultad para concentrarse.

- **Vértigo.**

- **Problemas de visión:** pupilas puntiformes o inusualmente dilatadas, visión borrosa o dificultad para adaptarse a los cambios de luz).

- **Sensibilidad al sonido o la luz.**

Entre los síntomas neuropsiquiátricos de la disautonomía se encuentran los cambios de humor o ansiedad y el insomnio, entre otros (Imagen ilustrativa Infobae)

Generales y metabólicos

- **Exceso de salivación.**

- **Fatiga** o cansancio continuo.

- **Cambios en la temperatura** corporal o de la piel.

- **Ojos inusualmente secos** o llorosos.

- **Piel fría y húmeda o pálida.**

- **Secreción nasal.**

- **Sensación de falta de aire** (especialmente cuando hace ejercicio)
- **Sudoración excesiva o no poder sudar**
- **Tener sed todo el tiempo**
- **Bajo nivel de azúcar en sangre** (hipoglucemia).
- **Dificultad para respirar** (disnea).

Tener sed todo el tiempo y urgencia para orinar o incontinencia urinaria, son parte del cuadro (Imagen Ilustrativa Infobae)

Genitourinarios

- **Disfunción sexual:** disfunción eréctil, dificultad para la eyaculación
- **Frecuente urgencia para orinar** o incontinencia urinaria.

Digestivos

- **Dificultad para tragar (disfagia).**
- **Náuseas, diarrea y/o vómitos.**

Cómo es su diagnóstico y tratamiento

En cuanto al diagnóstico, el mismo es primordialmente **clínico, cardiológico y neurológico** mediante evaluaciones completas. Como decía anteriormente, no se hace diagnóstico en base a síntomas aislados, sino relacionándolo con la **evaluación clínica general**, medicamentos que esté consumiendo, drogas, averiguar sobre factores ambientales, entre otros puntos.

En algunos casos, el tratamiento estará íntimamente relacionado con el diágnóstico de la enfermedad de base - (Imagen Ilustrativa Infobae)

Como pruebas complementarias se utilizarán los **exámenes de laboratorio**, sean estos específicos, como podría ser descartar una patología infecciosa o medir neurotransmisores como las catecolaminas (adrenalina, noradrenalina, dopamina), o el test del sudor; como así también aquellos **específicos al sistema afectado**, como pueden ser los relativos a la presión arterial y los cardiovasculares en general. Este es el caso, por ejemplo, del diagnóstico diferencial en situaciones de mareos, hipotensión ortostática, entre otros, o los neurológicos para descartar una patología neurodegenerativa.

El **tratamiento** estará íntimamente relacionado con el **diagnóstico**, si es posible realizarlo, y/o con el cuadro sintomático, en el caso de que no se pueda diagnosticar un síndrome específico. En el primer caso, **abordar el aspecto subyacente**, como podría ser el tratamiento de la diabetes o de la enfermedad de Parkinson, es la opción indicada en primera instancia.

En cuanto al manejo de los síntomas, ya sea que exista o no un diagnóstico presuntivo de base, este podrá implicar **cambios en el estilo de vida**, una alimentación específica, y trabajar en la modificación de hábitos si factores como el consumo de sustancias de uso social (que tienen un impacto significativo en la condición), como el café, el tabaco y el alcohol, están presentes; también será relevante abordar las **alteraciones metabólicas o de nutrientes** por medio de la alimentación y, en su caso, el uso de suplementos.

** El doctor Enrique De Rosa Alabaster se especializa en temas de salud mental. Es médico psiquiatra, neurólogo, sexólogo y médico legista.*