

Razones por las que falla el tratamiento de la Disautonomía, el que bien hecho es muy eficaz.

(en lenguaje para pacientes)

- **Por temor a aumentar el consumo de sal.** Existe la creencia, fomentada por los médicos y la prensa, de que la sal es mala para la salud, lo que es erróneo. La sal es indispensable para la buena salud. Lo que no es bueno, es comer sal en exceso cuando no es necesario, por la posibilidad de desarrollar hipertensión arterial (HTA). El aumentar la sal es esencial para subir la presión (PA). El tratamiento de la Disautonomía se base en aumentar la PA, con lo que se recupera una buena calidad de vida.
- **Por temor a aumentar la ingesta de líquidos.** Esto aumenta el volumen sanguíneo y por consiguiente sube la PA, llevándola a niveles normales. El aumentar los líquidos no produce edema de las piernas, ni aumenta el peso, ni da celulitis y no afecta a los riñones, a menos de que exista una falla renal. Otro efecto beneficioso de los líquidos es evitar los cálculos renales.
- **La falsa idea de que el tratamiento le hará:** engordar, le dará celulitis, producirá edema de las piernas, le dará tendencia a la HTA o le dañará el riñón.
- **El no uso de las medias elásticas** (hasta las rodillas). Por el precio y la leve incomodidad para ponérselas. Se usan sólo de día. Si hace mucho calor es difícil usarlas.
- **Por temor a los esteroides.** Ahora usamos el **Florinef**, que es la **Fludrocortisona**, que no es un glucocorticoide (cortisona, Prednisona, Medrol, etc.), a los que la gente le tiene miedo y con razón. Es un mineralocorticoide, un tipo distinto de corticoide, cuyo efecto es solamente retener sal, que es lo que necesitamos para subir la PA y mejorar la Disautonomía. El vez de Florinef se puede usar el Gutron, que no es un corticoide, sino es un vasoconstrictor, por lo que sube la PA, pero como su efecto sólo dura 4 horas, hay que tomarlo 2 a 3 veces al día y también es caro. El efecto del Florinef dura 24 a 36 horas.
- **Por el precio del remedio.** El Florinef es caro en Chile, pero en Argentina, Uruguay y España es mucho más barato. Además la caja en Chile trae 100 comprimidos por lo que dura más de 3 meses, pero el costo inicial es alto (\$75.000), por lo que se recomienda comprarlo con tarjeta de crédito. El que haya que mantenerlo en el refrigerador no creo sea un problema. Por lo demás creo que es una exageración, ya

que en otros países esto no se hace. En caso de viaje no creo sea esencial llevarlo en hielo.

- **Por temor a tratamientos “por toda la vida”.** La HTA se trata por toda la vida, la Disautonomía no. Con los años la PA va subiendo y los síntomas de la Disautonomía van disminuyendo. Además si la persona tiene HTA ya no se puede usar este medicamento.
- **Por creer que no necesitan tratamiento “porque yo siempre he sido así”.** Algunos enfermos creen que porque siempre han sido friolentos, decaídos, sin ánimo, con fatiga crónica, con mareos y casi desmayos o desmayos no necesitan mejorarse y tener una vida plena. No se dan cuenta de que esto los hace rendir menos tanto en el estudio, trabajo y vida social, como en la interacción con los seres queridos (pareja, padres, etc.).
- **Por no saber que un tratamiento bien hecho les mejorará:** La memoria, la concentración, la orientación, les disminuirá la sensación de cansancio, frío y somnolencia. A los escolares les mejora las notas y las relaciones sociales. Les evita bloquearse al dar pruebas o exámenes, como la PSU, y les permite sacar mejores puntajes.
- **Por no saber que con el tratamiento dejaran de ser:** apáticos, poco sociables, fomes y les disminuirá el déficit de atención. El sentirse mejor y saber la causa de sus problemas e ineptitudes, hace que mejore la autoestima, la que es baja por lo general en los enfermos con Disautonomía, los que se sienten como desadaptados a la realidad.
- **Por no entender que el problema se debe a que llega poco oxígeno al cerebro, lo que no deja de ser importante.** Debido a la PA baja, la sangre se queda en las extremidades inferiores y en el abdomen y llega menos cantidad que la habitual al cerebro. Si esto es importante en caso de suceder por unos pocos minutos, hay que imaginarse el daño que puede producir al estar sucediendo por años. En general los médicos creen que la PA baja es normal, van más allá y piensan que es beneficiosa, lo que es un error, ya que la hipotensión (aunque leve) produce dolor de cabeza, mareos y casi desmayos. Para mí, PA baja es ya 11/7 o menos. Recordar que en la sala del médico, la mayoría de los enfermos tienen la PA más alta que en la casa, debido al fenómeno “del delantal blanco” (se ponen nerviosos).
- **Por anemia.** A pesar de hacer bien el tratamiento, éste puede fallar en el caso de existir anemia. Ésta agrava la falta de oxígeno cerebral, con lo que los síntomas se agravan. Recordar que los vegetarianos y las mujeres con menstruaciones abundantes

pueden tener anemia. Incluso sin franca anemia, pero con un hematocrito (glóbulos rojos) bajo hay el mismo efecto. Hemos visto casos en que al corregir la anemia no ha sido necesario seguir con el Florinef.

- **Por inactividad.** El estar sin moverse aumenta la sensación de frío, da rigidez muscular y articular y baja la PA. Al tener actividad los músculos hacen que la sangre circule mejor.
- **Por vivir en altura.** La falta de oxígeno en la altura agrava los síntomas de la Disautonomía. El dar oxígeno ayudaría, pero es poco práctico, pero en casos especiales y extremos podría ser utilizado.
- **Por existencia de ansiedad o depresión.** En caso de existir ansiedad se agregará un ansiolítico, como el Alprazolam u otro. En caso de depresión usamos generalmente Sertralina. Es frecuente que cuando el enfermo conoce su diagnóstico y ve que el tratamiento es efectivo se le pasa la ansiedad y la pseudo-depresión.
- **Por irregularidad en continuar el tratamiento.** No resulta agregar un poco de sal, ni aumentar un poco los líquidos, ni tomar el remedio “sólo cuando lo necesito”, todo el tratamiento debe ser bien hecho y diariamente, en forma permanente y debe transformarse en un hábito de vida.

En resumen: El tratamiento puede fallar por:

Deshidratación

Calor excesivo (verano, exceso de ropas, saunas, etc.).

Uso de diuréticos

Inactividad

Vivir en altura

Existencia de ansiedad o depresión.

Anemia

Comidas abundantes, exceso de hidratos de carbono y de alcohol.

Inconstancia en el tratamiento.

No medir la cantidad de líquidos y de sal.

No tomar la Fluodrocortisona.

No usar los calcetines elásticos hasta la rodilla.

Falta de interés en mejorarse.

No comprender la importancia y gravedad del problema.

No percatarse de que pueden mejorar grandemente su calidad de vida.

Dr. Jaime Bravo Silva

Depto. de Reumatología. Hospital San Juan de Dios.

Profesor de la Facultad de Medicina. Universidad de Chile.

11 de agosto del 2011