No es rara, sólo poco conocida

Se estiman **70** millones de personas con

DISAUTONOMIA

en el mundo

Dysautonomia international

Es considerada una

ENFERMEDAD invisible

Y en muchos casos llega a ser

DISCAPACITANTE

el que no la veas no significa que no exista

Una persona tarda en promedio **7.7*** años en ser diagnosticada con

DISAUTONOMIA

*O'Dell, et al, 2025.

OCTUBRE

es el mes de la concienciación de la disautonomía, representado con el color

TURQUESA

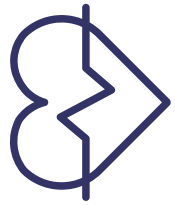
ALIADAS POR LA DISAUTONOMÍA

CONTACTO

- aliadas_disautonomia
- Aliadas por la disautonomia
- www.disautonomia.com.mx
- Disautonomía_puebla
- equilibre_nut
- Disautonomíagdl
- Paucarbajalc

Libro: "1, 2, 3 por la Disautonomía y todos sus amigos"

DISAUTONOMIA



¿QUÉ ES LA **DISAUTONOMÍA** ?

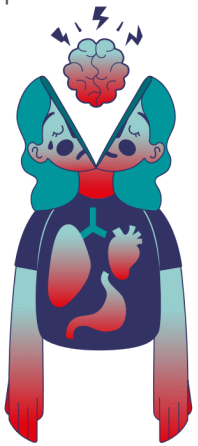
La **disautonomía** es el término usado para describir una alteración en el **S**istema **N**ervioso **A**utónomo (SNA).

5:1

Se presenta más frecuentemente en mujeres que hombres, por cada 5 mujeres hay 1 hombre con diagnóstico de Disautonomía.

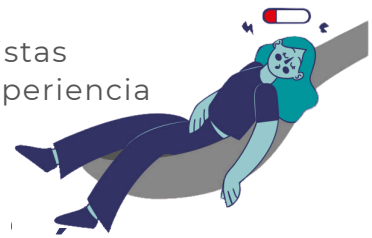
El **sistema nervioso autónomo** es el encargado de controlar todos los procesos automáticos del cuerpo como:

- Respiración
- Presión arterial
- Frecuencia cardiaca
- Temperatura corporal
- Digestión
- Balance de agua y electrolitos
- Producción de líquidos corporales (lagrimas, orina, sudor)
- Controla la vejiga (micción)
- Regula el metabolismo y hormonas



¿QUIÉN LA **DIAGNOSTICA** ?

- Cardiólogos
- Neurólogos
- Médicos internistas
- Médicos con experiencia



7 SÍNTOMAS **MÁS COMUNES**

The dysautonomia project

1. Dificultad para mantenerse de pie
2. Fatiga
3. Mareo / aturdimiento
4. Náuseas y otros síntomas digestivos
5. Neblina mental
6. Palpitaciones, dolor de pecho
7. Dificultad para respirar

pero hay muchos síntomas más

CAUSAS DE LA **DISAUTONOMIA**

Existen 2 causas de tener disautonomía

- Primaria. Es cuando la disfunción es el principal proceso de la enfermedad, ejemplo: **disautonomía familiar, atrofia multisistémica o falla autonómica pura**.
- Secundaria. La disautonomía aparece como consecuencia de una **enfermedad** o después de un proceso **viral o infeccioso** pudiendo ser enfermedades reumáticas, enfermedad de Crohn, Hashimoto, Parkinson, diabetes, Síndrome de Ehlers Danlos, entre otras.

RECOMENDACIONES

1. Asegura de **2 a 3 litros de líquidos** en el transcurso del día.
2. Aumenta tu consumo de sal por día, se recomiendan de **3 a 10g de sal por día** en caso de hipotensión.
3. **Evita la deshidratación** así como alimentos y bebidas que la promuevan como café, chocolate, alcohol, té negro.
4. **Evita** lugares con **calor extremo**, aglomeración de gente, asi como lugares con exceso de estímulos (luz, ruido, etc)
5. El **ejercicio físico es indispensable** para el control de síntomas, se recomienda un programa personalizado iniciando con ejercicios de fuerza recostado o reclinado.
6. La **alimentación** tiene un impacto directo en la salud integral, no existe una dieta especifica para disautonomía, pero es importante asegurar la alimentacion saludable y identificar sensibilidades alimenticias como gluten, lácteos, FODMAPs, etc.
7. Usar **medias de compresión** ayuda en mejorar el retorno de la sangre de los pies hacia el torso, hay hasta la rodilla, muslo o completas, entre más arriba lleguen más ayudan en el retorno de la sangre.