

LA DISAUTONOMÍA  
**NO**  
ES ANSIEDAD

La disautonomía suele diagnosticarse **erróneamente** como ansiedad debido a síntomas variados e inconsistentes, lo que lleva a **tratamientos inadecuados**. Frecuentemente las personas afectadas son derivadas a salud mental y tratadas como pacientes psiquiátricas, generando frustración tanto en ellas como en los profesionales de la salud, además de altos gastos para el sistema sanitario.

La disautonomía puede llegar a ser muy **discapacitante**.

En la mayoría de casos los síntomas **dificultan seguir la vida escolar, laboral y social**.



El **camino al diagnóstico** de la disautonomía es **largo y complejo** por la **falta de conciencia** sobre estas condiciones, **especialmente en el caso de PoTS**.

## Asociación Española de PoTS y otras Disautonomías (AEPOD)

La asociación sin ánimo de lucro y registrada con CIF G67771816 se fundó en 2021. Tiene como objetivo **divulgar** el conocimiento sobre las disautonomías mediante la **educación**, la **investigación** y el intercambio entre personas afectadas y profesionales de la salud.

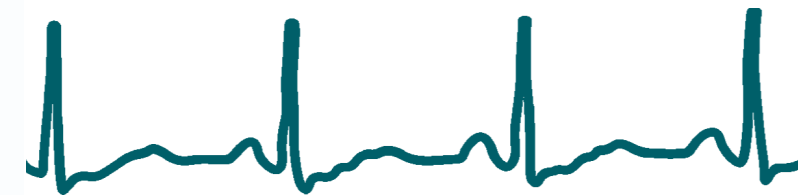
Asimismo, busca promover y desarrollar la **mejora de la atención sanitaria** y el soporte institucional público, además de acompañar y ofrecer **apoyo y mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas, independientemente de la causa de su disautonomía.

ÚNETE

 [hola@aepod.es](mailto:hola@aepod.es)

 @aepod

Este folleto informativo no pretende ser completo ni vinculante. No reemplaza una visita a su especialista. Las publicaciones en este folleto están sujetas a la ley española de derechos de autor. La duplicación, edición y cualquier tipo de uso más allá de los límites de la ley de derechos de autor requieren un consentimiento por escrito.



## Qué es la Disautonomía

La Asociación Española de PoTS y otras Disautonomías (AEPOD) es una organización sin ánimo de lucro registrada que trabaja por y para las personas afectadas por estas patologías.

[www.aepod.es](http://www.aepod.es)

## QUÉ ES LA DISAUTONOMÍA

La disautonomía es un término que engloba una variedad de **síntomas asociados a disfunción del sistema nervioso autónomo (SNA)**

independientemente de su causa. El SNA es el responsable de **regular los procesos involuntarios del cuerpo**, como:

Respiración, digestión, temperatura corporal, pulso, tensión arterial, sudoración, cambios hormonales, entre otros.

Su alteración puede afectar a varios órganos y sistemas, **deteriorando la calidad de vida**.

## FORMAS DE DISAUTONOMÍA

**POTS (síndrome de taquicardia postural) / Intolerancia ortostática (SNM - síncope neuromediado o vasovagal SVV, HO - hipotensión ortostática);**

**Enfermedades neurodegenerativas** (PAF - fallo autonómico puro, MSA - atrofia multisistémica, PD - enfermedad de Parkinson, entre otras)

**Neuropatías** (autoinmunes, diabetes, tóxicas, etc);

**Lesiones medulares.**



### Parasimpático

Desactiva o reduce los procesos corporales



### SNA



### Simpático

Activa los procesos corporales



(esquema simplificado)

## SÍNTOMAS

- taquicardia
- hipotensión
- palpitaciones
- niebla mental
- *blood pooling*
- acrocianosis postural
- presíncope
- dolor de cabeza
- intolerancia al ejercicio
- fatiga
- somnolencia diurna
- insomnio
- temblores
- síncope
- desregulación de temperatura
- Alteraciones de la sudoración
- síntomas gastrointestinales

## TRATAMIENTO Y COMORBILIDADES

El tratamiento de la disautonomía se centra en **aliviar síntomas con fármacos y adaptaciones de vida**, mientras se identifica su **origen y comorbilidades, como trastornos genéticos, autoinmunidad, inmunodeficiencias, y alteraciones mastocitarias, entre otras.**

## PRUEBAS AUTONÓMICAS

La batería de pruebas autonómicas puede incluir:

### Test de 10 minutos en bipedestación bajo supervisión médica

Puede realizarse en cualquier consultorio médico. Consiste en mantenerse **de pie**, apoyándose en una pared durante **10 minutos**, midiendo con un **reloj** y un **monitor de tensión arterial y pulso**.

### Prueba de mesa basculante neurológica

Test de reflejos del sistema nervioso autónomo: distintas maniobras realizadas con **control de presión arterial y electrocardiograma continuos**. Evalúa la **respuesta** del sistema nervioso autónomo **sin uso de fármacos, sin nitroglicerina ni isoproterenol**.

### Prueba de respiración profunda y maniobra de Valsalva.

**Análisis de catecolaminas en sangre en decúbito, sedestación y supino.**

### Prueba de función sudomotora

Mediante el Sudoscan, DEPSA/QDIRT, el QSART, o el TST.

### Cuestionario COMPASS-31

para evaluación subjetiva de síntomas de disfunción del sistema nervioso autónomo.