

## **La inactividad durante esta Pandemia aumenta los síntomas de Disautonomía en adultos y especialmente en niños.**

El aumentar la actividad de las personas con Disautonomía, es uno de los pilares del tratamiento de esta enfermedad. Yo tengo la teoría de que el Niño con Déficit de Atención, tiene que correr y moverse todo el día (es hiperactivo) para compensar el tener presión arterial (PA) baja. Lo malo, es que los pediatras no les toman la presión a los niños y de allí, que esto no se conoce. El niño tiene déficit de atención porque le llega poco oxígeno al cerebro debido a la PA baja. Yo pienso que estos niños nacieron con el Síndrome de Ehlers-Danlos (algunos son hiperlaxos y otros no lo son) y debido a esta enfermedad genética, hereditaria y dominante, es que tienen el tejido colágeno débil.

La causa de Disautonomía, además de ser un problema vaso-vagal, está en que las venas de las piernas se dilatan, debido a la falla del colágeno de sus paredes, con lo que baja la PA. Se forma, lo que se llama, un “pool venoso” allí y la sangre y el oxígeno suben con dificultad al cerebro. Es esta disminución de la oxigenación cerebral la que causa mareos, dolor de cabeza, fatiga crónica con bostezos, intolerancia por el frío y a veces desmayos o casi desmayos.

En el tratamiento de la Disautonomía son fundamentales las Medidas Generales y un Medicamento (Florinef o Gutron). Las medidas generales son tan importantes o más que el medicamento. Estas son:

- a. Medias compresivas;
- b. Aumentar la sal (usualmente 6 gramos, en el adulto, además de lo que trae la comida);
- c. **Aumentar la actividad**, ojalá andar corriendo todo el día, como el niño con déficit de atención e hiperactivo y hacer Pilates, Yoga. Natación o Bicicleta, unos 30 minutos, 3 veces por semana;
- d. Aumentar los líquidos, un litro y medio o más al día.

Las personas con Disautonomía se sienten mejor el día que hacen ejercicios comparado con el que no lo hacen. Se sienten peor al estar en una cola, por largo rato, peor al caminar despacio en Supermercados o en los Malls, al estar

demasiado tiempo sentados en el computador o viendo televisión, usando tabletas o celulares por tiempos prolongados. Esto último, mucho más frecuente en niños y especialmente en niños en cuarentena.

Este artículo, se me ocurrió al ver por televisión, a un niño de unos 13 años que decía que no se explicaba por qué ahora, en cuarentena, estaba decaído, con sueño y sin ganas de hacer nada. Me imaginé que lo más probable es de que padezca de Disautonomía y que nadie le va a hacer el diagnóstico, porque así pasa. La mayoría de los enfermos que veo con Disautonomía, en mi Consulta, han peregrinado de médico en médico, de distintas especialidades, les han hecho múltiples exámenes, todos con resultados negativos y sin llegar a ningún diagnóstico. Además, es posible que este niño sea hiperlaxo, ya que la mayoría de los enfermos con Disautonomía lo son. Otros, sin ser hiperlaxos, tienen también el Síndrome de Ehlers-Danlos. Sugiero revisar este tema en mi Página Web [www.reumatologia-dr.-bravo.cl](http://www.reumatologia-dr.-bravo.cl)

Yo mismo, desde los 7 u 8 años, recuerdo que durante los recreos tenía que correr y hacer todo tipo de juegos y deportes para que al volver a clases no estuviera decaído, sin ánimo y despierto para poder poner atención en clase. Me costaba aprender y con esfuerzo tenía buenas notas. Debido a esto, con los años hacía todo tipo de deportes, para mantenerme activo, sin saber lo que tenía, creyendo que era sólo porque me gustaban los deportes. Nunca me sacaba 100 en una prueba o examen, porque algo se me olvidaba o no entendía la pregunta. En el Bachillerato no me fue muy bien y lo di de nuevo en marzo y subí algo el puntaje. Pude entrar a la Escuela de Medicina, sin mayor problema y en un buen lugar, en la selección de entrada. Me iba bien, pero con gran esfuerzo. Hacía mucho deporte, basquetbol y futbol y cuando los practicaba me sentía bien. Esto me duró hasta los 41 años en que tuve un infarto cardíaco. No pude seguir con los deportes y comencé a decaer. Con los años comencé a tener mala memoria y dificultad para concentrarme y luego me comencé a desmayar. Viví y trabajé 30 años en USA, vi muchos médicos, de distintas especialidades que me hicieron innumerables exámenes y nunca se me hizo el diagnóstico, cuando lo que tenía era Disautonomía y Ehlers-Danlos. Como ven, la actividad de los deportes me mantenía bien, como les sucede a muchos, con Disautonomía.

La otra consideración, que se me viene a la mente, al analizar lo que probablemente le sucede a este niño, es que, sin duda, las personas, generalmente mujeres, que padecen de Disautonomía, también se están sintiendo peor durante esta cuarentena, por la misma razón. Están más inactivas, con lo que les baja un poco la presión arterial y se les agravan los síntomas de fatiga crónica, la que generalmente se acompaña de bostezos y a veces de desmayos. Les recomiendo que hagan bien las Medidas Generales del tratamiento de la Disautonomía y especialmente que estén lo más activas posible. Una solución es el uso de la bicicleta estática. Ahora muchos han adaptado su bicicleta corriente a la modalidad de estática, con buenos resultados.

Dr. Jaime Bravo Silva

7 de junio del 2020